中国摔跤术

ZHONG GUO SHUAI JIAO SHU

沈福康 主编



人民体育出版社



作者简介

沈福康，1950年出生于上海，少年时期即受到武术大师佟忠义的影响，并与其两个外孙罗得林和罗得贵一起练习摔跤、学习基本功。

20世纪60年代末期，正值青年的沈福康已具备了较深的摔跤功底，并参与了各种比赛。1968年，18岁的他随同老师李兴达、刘建军和高龄发（三位均为宋振甫前辈后期的门生）应邀前往位于上海南京路的上海体工大队摔跤队参加友谊对抗赛。1969年又曾与上海著名摔跤家全国冠军刘大海对抗并得到其热忱指导。此外，由于他的谦虚好学，还得到了周凤根、聂宜欣等专家和前辈的悉心指教。其中聂宜欣先生不但摔跤技术好，且理论水平也颇高，他曾与周士彬教授合著《摔跤·史书》而受到跤界人士的尊敬，成为上海乃至全国跤界少有的秀才。在与他们的接触和求教过程中，作者在各方面受益匪浅。

1969年，命运将沈福康送到祖国鄂西北山区工作，在长达13年的艰苦环境中，他始终对摔跤情有独钟，并始终以乐观的态度面对工作和生活。在此期间，他培养了几十名学生，并在当地组织和开展了摔跤比赛运动。1983年他获准赴香港定居，这一年他已是一名33岁的业余老运动员，在与上海市摔跤队的共同训练中仍保持了较高的竞技水平，实属难得。

摔跤运动是沈福康先生一生的追求和梦想。摔跤影响了他的人生观，成就了他的事业，令他聪明、机灵、人强体壮。为了摔跤，他曾耗资一千万元，租地七十多亩，试图建立一所中国式摔跤国际学校，把中国式摔跤推向海外，推向奥运。最后虽未如愿，但他却毫不后悔。因为摔跤给他带来了所有，他也会将一切回报给中国式摔跤运动。

现为中国式摔跤协会会员、中国摔跤香港协会主席。



20世纪30年代著名摔跤家　宋振甫

前　言

本书是以20世纪30年代著名摔跤家宋振甫老前辈在50年代末期所记录的他年轻时期的摔跤训练生涯，及其子宋保生老师（一位传奇的50年代全国冠军、大学生，曾任上海体操队的教练，中华人民共和国中国式摔跤首批运动健将，受到周恩来总理的亲自接见，真可谓跤坛之奇圣）在1960年由国家体育运动委员会举办的全国中国式摔跤教练员、裁判员培训班上所主讲的中国式摔跤的技术课程为基础。同时主讲的还有当今跤坛之尊北京体育大学王德英教授。

本书手稿于1960年完稿，但在当时的历史条件下，由于各种原因，导致本应出版的一部作品几乎流产，最终手稿中除了文字外已无一张示意图可见，而且是全文的手写繁体字。

作者经过长达一年时间的整稿，取前辈遗产之精华，注入现代体育之勃勃生机，将一部50年代未成稿的文化遗产改编成一部极具现代体育气息、富有鲜明特点，既简明又精练，既生动又严谨的作品，贡献给广大体育爱好者。

对于宋振甫老师的手稿全文，本人会十分认真地用严谨的科学态度去请教王德英老师、周仕斌老师和对当今中国式摔跤发展起到巨大推动作用的李宝茹、王怀宝、杨子明、沈少三等前辈。把前辈未能完成的心愿圆满而又完美的完成，使其有机会再次奉献给广大爱好者。

沈福康

2005年于香港



中国式摔跤——中华民族传统文化的瑰宝

中国式摔跤博大精深，源远流长，是中华民族传统文化的瑰宝，和祖国几千年文明史相依绵延数千年。这张30年前在湖北民间的比赛照片，在一个仅有十几万人的山城里，竟有成千上万的人来观看比赛。人群中有当时的省军区司令，有国家一机部部长饶斌，有以后成为某大开放特区的市长，有现今在国家政府任重要职务的高级领导，有国家科委副主任，有培养出国家优秀运动员的启蒙教练。当日盛况空前，人海如潮。照片再次印证了中国式摔跤在民间地位的历史。

照片中摔跤站立者：作者本人
被提起者：江建中（现在某大国企任生产部部长）



本书技术示范：杨艳

多次全国冠军获得者

2003 届首都体院高材生

授学于周明亮、董雅臣教练

目 录

目 录

目录

第一章 摔跤的意义和价值

我国摔跤由来已久，已有数千年的历史，是劳动人民生活实践和战斗、自卫的产物。随着时代的演进，经过长期的提炼和经验传递，形成丰富多彩的内容，蔚为今日的摔跤运动。

摔跤古名角抵，历代相沿，有手搏、相扑、掼跤之称，名称虽然不同，但基本内容都是徒手较力的技能。

摔跤运动，是全面发展身体、增进健康的手段，摔时两人对立，互用手力相抓，足力相绊。在紧密接触的战斗中，既相曳持，又相抵距，运用力量、灵敏素质，运转自如巧妙地进行方法。利用内外力的关系，使自己的身体保持在一定的支撑点上，将对方摔倒。在战斗中，全身任何部分都要协调，主力在腰腿，足臂相辅，运用全身力量，来达到目的。

摔跤是对抗性的运动，经过多年的锻炼，可以增强体质，使人力量充沛，肢体灵巧。身体全面发展，体态壮健匀称，肌肉发达丰满，骨骼粗实坚硬，这些都是勤学苦练塑造的成果。

在良好的全面身体训练的基础上，结合摔跤运动专项身体素质训练，是提高技术水平的物质基础。任何运动项目的动作，都是通过肌肉的伸缩活动来完成。摔跤运动员的肌肉特别发达，灵巧、敏捷、美丽、有劲，具有精确的协调性和灵活的柔软性。由于无数次的练习和比赛，增进了感觉的灵敏性，一搭手借肌肉的收缩，可以测知对手使用的方法，运用肌肉的屈伸，协调地把力量用到主要的方向去。

摔跤能够发展人的力量。有人通过锻炼获得了很大的力量，摔时要灵活运用，使蛮功和笨劲无际于事，反而易遭倾倒的危机，应利用对手的力，顺其惯性而加以力量，用巧力来制胜，这就是一巧破千斤的妙用。

力量和灵巧性，是摔跤运动员的重要素质。对速度和耐力的发展，也很重要。要使动作快速灵活，先发制人，迅雷不及掩耳，使对手无招架余地，只有在技术熟练后，才能做到。在长时间的对抗中，要有很强的耐力，才能战胜对手的顽强抵抗，这也不是一件容易的事情。肌肉耐力的提高，氧气的获得是首要的。摔跤运动员在一定的时间内，能用最大的强度进行工作，这种能力，在耐势耐苦的锻炼中，可以得到发展。

在体育运动中，摔跤运动占据相当重要的位置，是培养人的智力和体能的手段。有了身心健全的体能，不仅可以提高技术水平，这种储备的能力，用诸于生活实践中去，还能为生产服务；在国防建设事业方面，对增强自卫的力量也能起到一定的作用。

把 位 名 称 图



① 上领
② 反挂门
③ 偏门
④ 直门
⑤ 小袖
⑥ 腋窝
⑦ 中心带
⑧ 后圈（腰部后面）
⑨ 小衩

示范：沈奕

第二章 技术部分

第一节 撩 腿

摔跤的技术，就是研究摔跤的方法，通称绊子。主要是指手、腰、腿三者联合的一个完整的动作。其目的在于运用这种方法将对方摔倒。

从绊子的结构形式上可分为别、踢、勾、揾等类。本章除阐明技术方法外，还讲些破解法和反攻法。











一、别子类

摔时用右（左）腿或右（左）手别在对方右（左）腿的膝关节或膝关节下，上肢用力向右（左）卷，转体撩腿或手别摔倒对方，这叫做别子。一般说来分三种形式：1. 脚别子；2. 手别子；3. 手脚别子。其使用要点如下：

①底手必须拉紧；②转体后髋骨必须贴近对方的小腹；③脚不可别得太高，应别在膝关节旁；④底腿要屈一些；⑤长腰、甩脸、撩腿是个联合动作，要同时用。

（一）大拿别子


①


③


②


④

(一)大拿别子

预备:(右对右)甲(着蓝跤衣者,下同)右手抓乙(着红跤衣者,下同)左上领,左手抓乙右小袖。乙的抓法同甲。

动作:① 甲两臂用力向右一横,使乙重心向左移动。

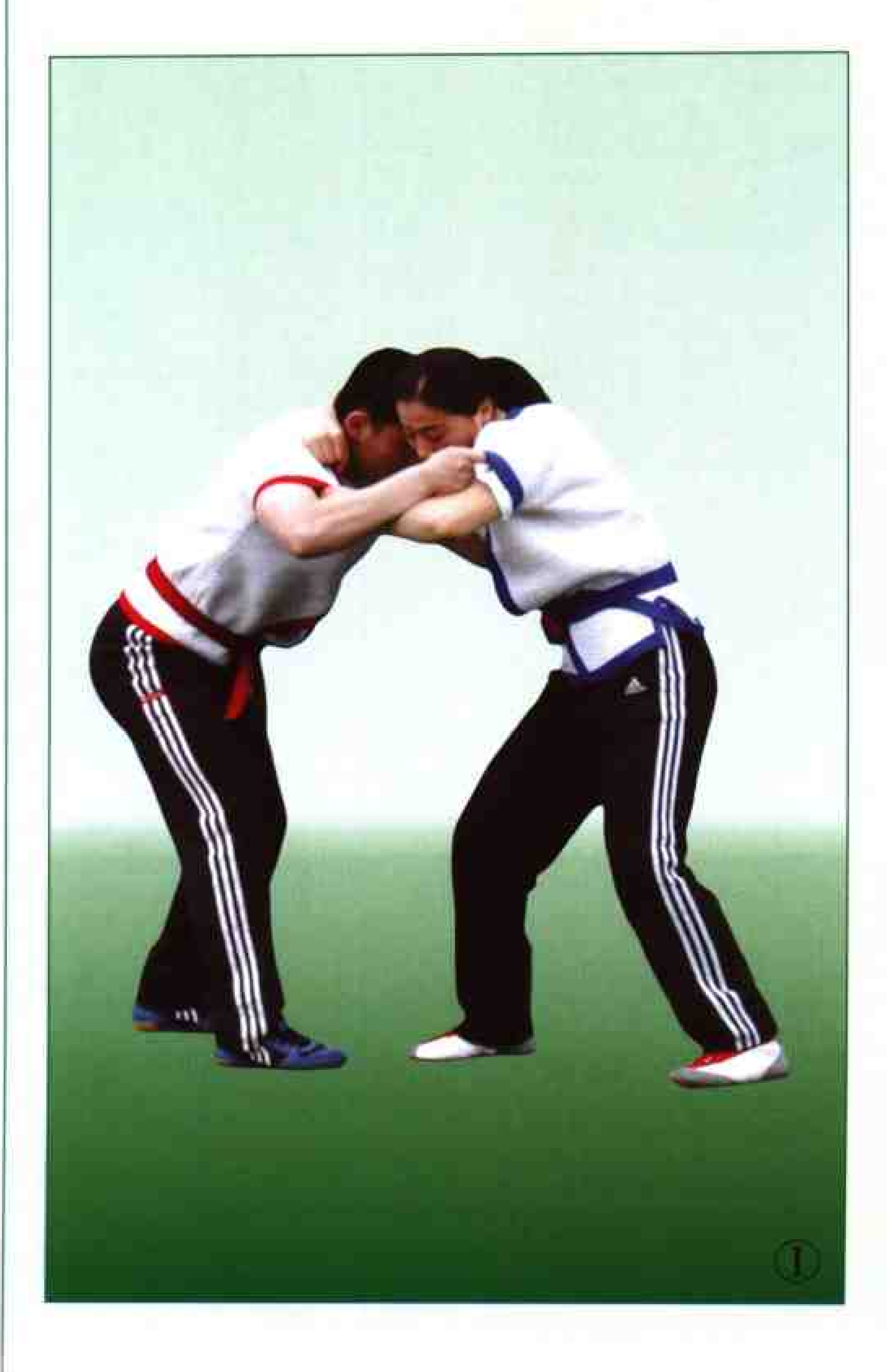
② 手用力向里拉,同时上体左撤,转体。

③ 右胯贴住乙的腹部,右脚别在乙的右膝下,长腰、甩脸、撩腿,使乙倒地。

注意:甲的底把要向左侧拉紧。



（二）挟头别子


①


②


③

（二）挟头别子

预备：（右对左）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左上领。

动作：① 甲用磨盘步两臂向右侧一横，使乙重心向左移动。

② 左腿微屈，转体，同时右手将乙上领放掉，挟乙的头领。

③ 右胯靠近乙小腹，右腿别在乙的右膝下，长腰、甩脸、撩腿，使乙倒地。

注意：甲底手不要放掉，上手要紧挟乙的头领。



（三）反挟头别子



（三）反挟头别子

预备：（左对右）甲左手抓乙右小袖，右手从乙的右肩绕过乙颈的后面，成反挟头姿势。

动作：① 甲向左侧移动，同时转体。

② 右胯贴在乙的小腹处，右腿别在乙的右膝下。

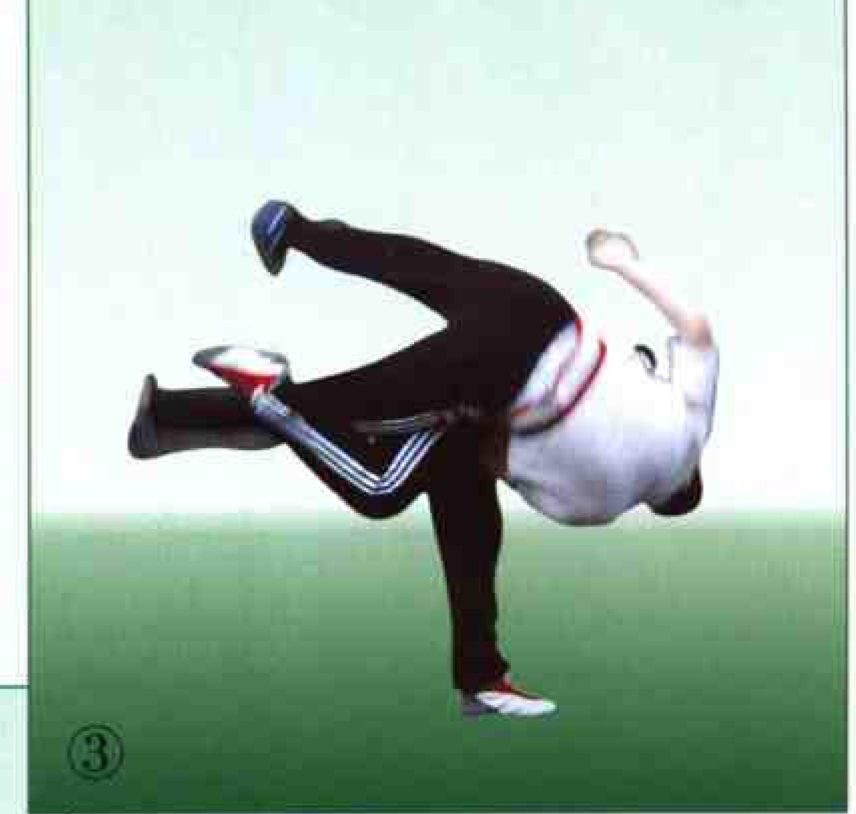
③ 长腰、甩脸、撩腿，使乙倒地。

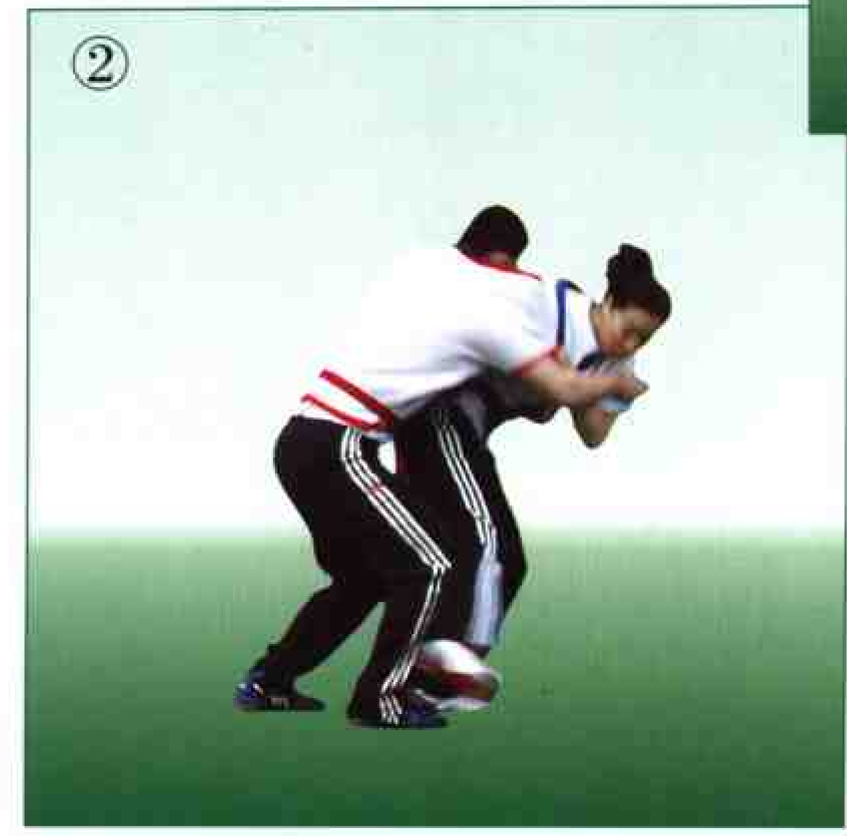
注意：甲使用此法时，右肩要用力向左转动。



（四）支别子


①


③


②

（四）支别子

预备：（右对右）甲左手抓乙的右小袖，右手抓乙的右偏门。

动作：① 甲双手用力向右一横，使乙重心向左移动。

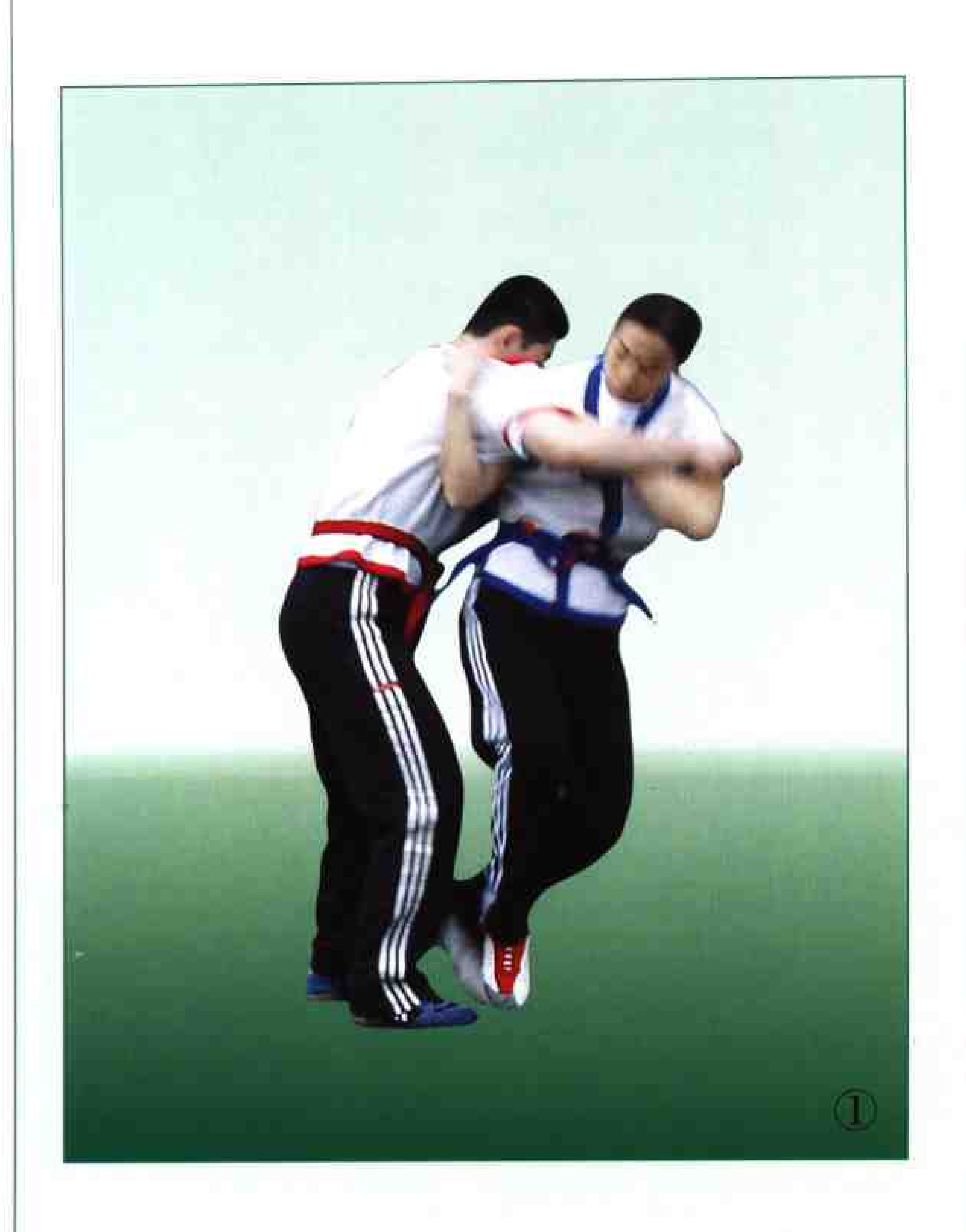
② 左足背步，转体，右肘向上支，左手向里拉，右胯贴住乙的小腹。

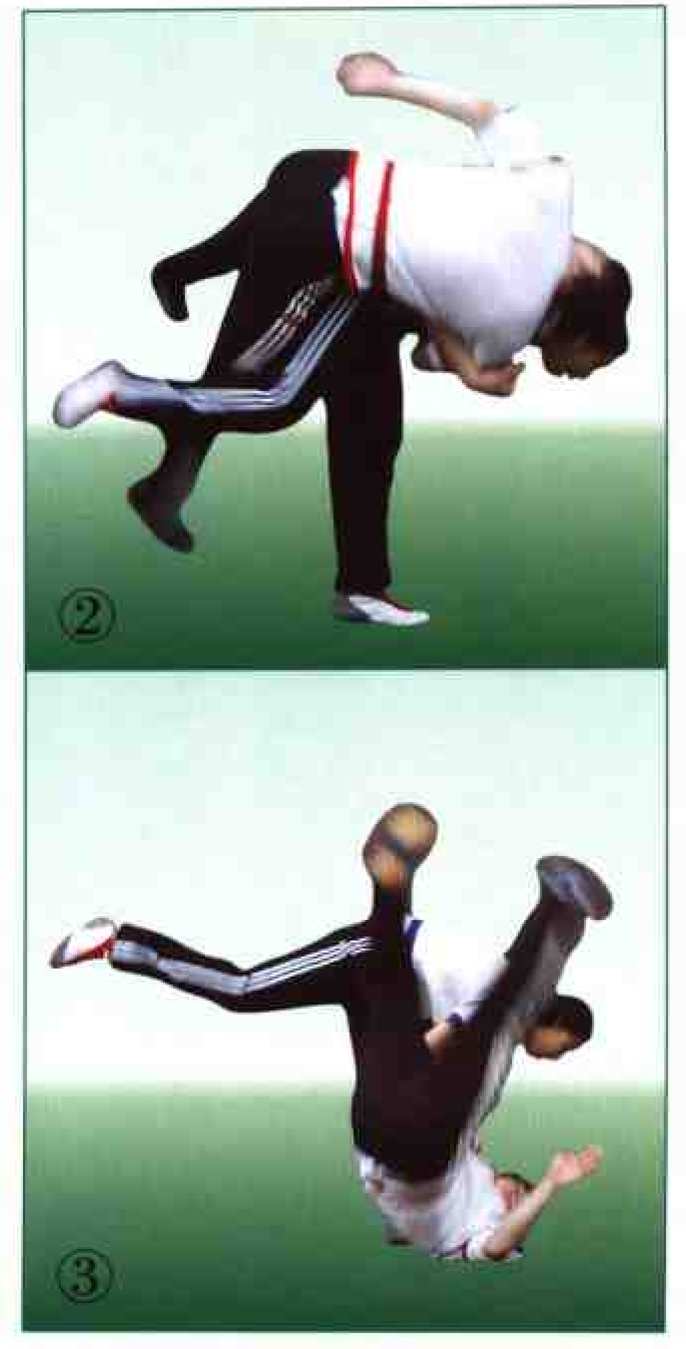
③ 右腿别在乙右膝下，长腰、甩脸、撩腿，使乙倒地。

注意：右手向上支时，要屈臂用力支乙的颈部的侧面。



（五）抱胳膊别子


①


②
③

（五）抱胳膊别子

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手封乙左手腕。

动作：① 甲左手用力向左侧拉，右臂抱乙的右臂，同时转体。

② 右胯贴乙小腹，右腿别在乙的右膝下。

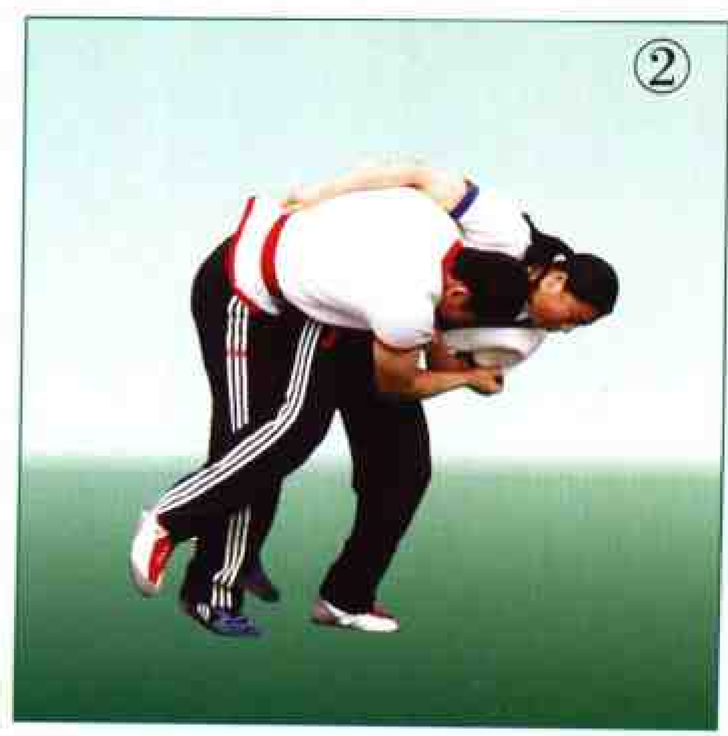
③ 长腰、甩脸、撩腿，使乙倒地。

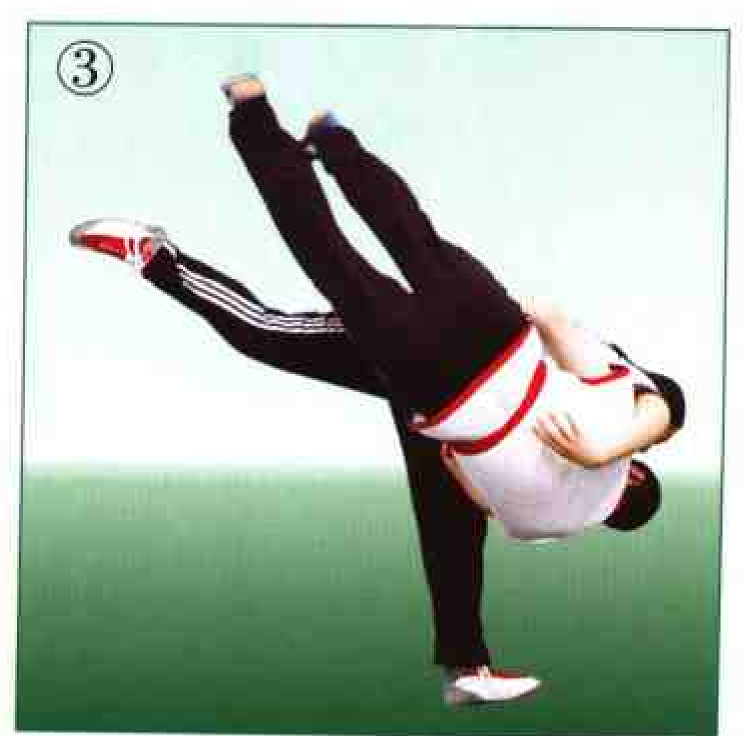
注意：甲左手拉紧乙的小袖，右手紧抱乙的右臂。



（六）盖后圈别子


①


②


③

（六）盖后圈别子

预备：（右对左）甲左手抓乙右小袖，右手盖后圈抓住乙后带。

动作：①甲用磨盘步，头右边争抢到乙头的右边，用力后挤。

②紧底手，肩压在乙的肩上，两手用力向里收紧。

③转体，右腿别在乙的右膝下，长腰、甩脸、撩腿。

注意：甲底手拉紧，头要挤过去。



（七）揾 别 子



（七）揾 别 子

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手扠在乙的左腋窝下。

动作：① 甲用磨盘步或背步，转体，右胯贴住乙小腹。

② 右腿别在乙的右膝下。

③ 长腰、甩脸、撩腿，将乙摔倒。

注意：甲扠入的手最好能到达乙的大领，进胯要多，在弹动对方后再撩腿。

（八）挂带别子



（八）挂带别子

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙中前带。

动作：① 甲用背步后转体，右胯贴乙小腹、右腿别在乙右膝下。

② 右手用力上提，左手向左侧拉。

③ 长腰、甩脸、撩腿，将乙摔倒。

注意：抓带的手要靠近乙的身体，用力上提，底手要拉紧。



（九）手别子



（九）手别子

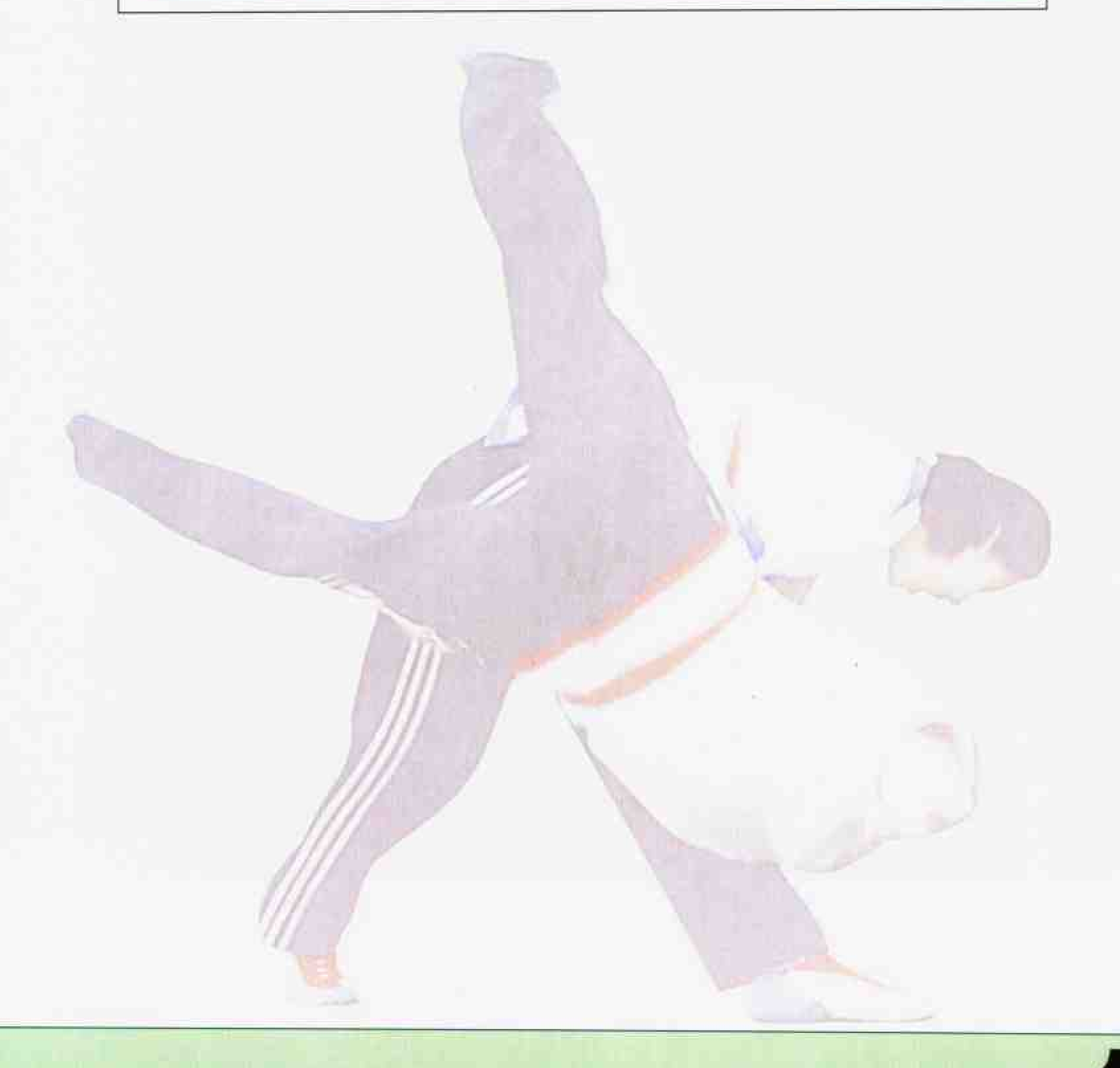
预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手封住乙左前臂。

动作：① 甲左手用力向左侧拉，背步，同时转体。

② 右肩顶住乙右腋窝，右手放在乙的右膝处。

③ 长腰、甩脸、右手向上撩。

注意：肩要用力压，右手不要别得太高，放在对方膝关节处。



（十）手脚别子



（十）手脚别子

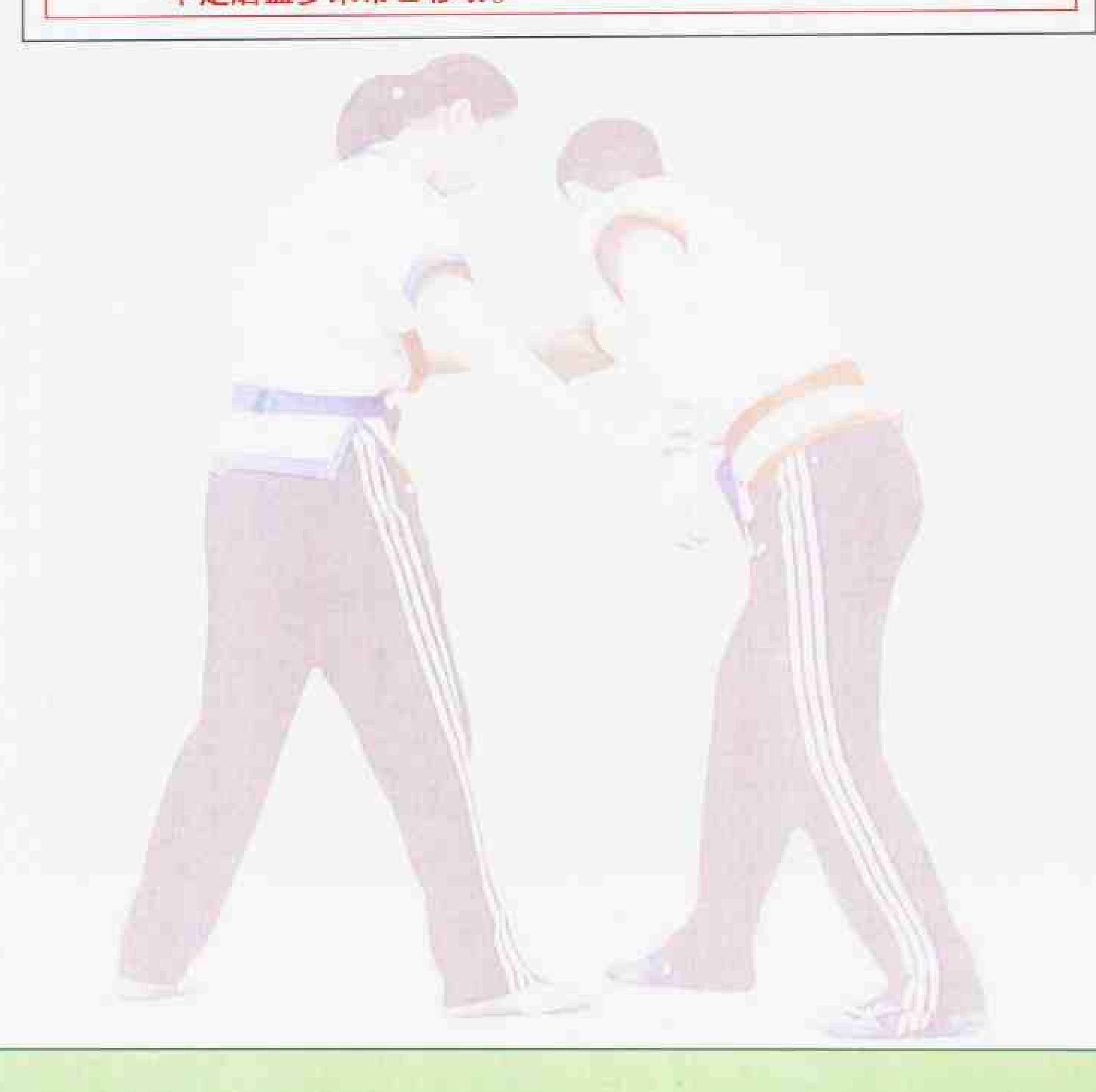
预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手封住乙左前臂。

动作：① 甲左手用力向左拉，背步，同时转体。

② 右肩顶住乙的右腋窝，右手放在乙的右膝关节处，右腿别在乙的右膝下。

③ 长腰、甩脸、右手和右腿同时向上撩。

注意：用此法时，甲左手向左侧拉使乙体向前移动，如乙体不移动时，甲走磨盘步来带乙移动。



（十一）花别子

预备：（左对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左上领。

动作：① 甲双手向左一横，左脚踢乙的右腿。背步同时向左转体。

② 右胯贴住乙小腹，右腿别在乙的右膝下，长腰、甩脸、撩腿。

注意：甲背步时，左腿要贴近乙的左腿，手要换握乙的腋窝或挟头。

（十二）跳步别子

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左手腕。

动作：① 甲左手微向右一横后，即向左拉跳步，同时转体。

② 右手挟住乙头颈，右胯贴住乙小腹，长腰、甩脸、撩腿。

注意：跳步要贴近乙的左脚，跳不要高，左膝要屈。

（十三）切别子

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙上领。

动作：① 甲左脚上步，收胯塞腰。

② 右脚前移划成半弧形，缠住乙右脚往下一压。

③ 右手挟住乙头颈，左手向左侧拉，右胯贴乙小腹，转体、长腰、甩脸、撩腿。

注意：往下一压使乙重心向右移动，上手紧挟乙头。

（十四）防守别子的方法

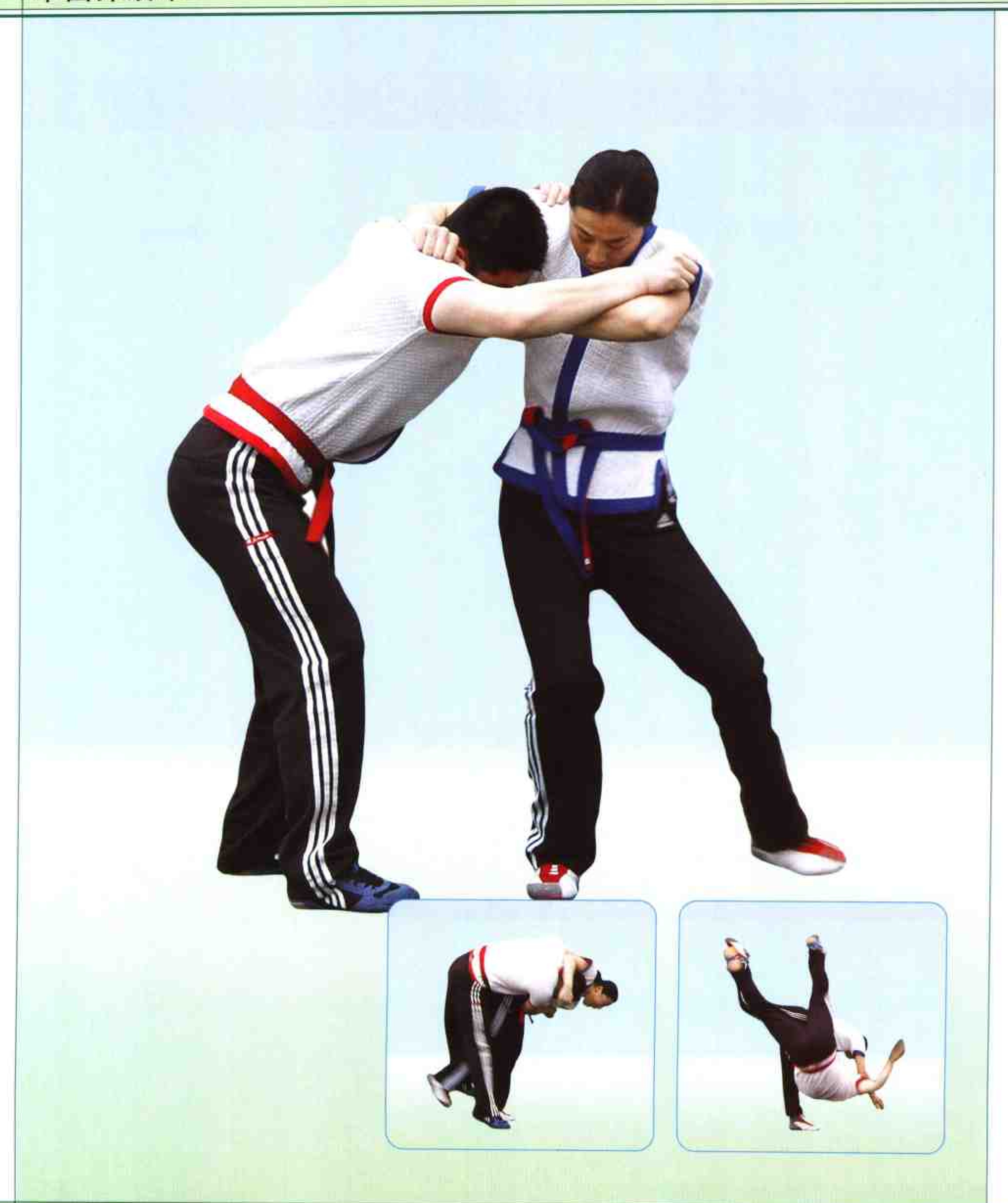
甲使用别子时，乙有两种防守方法：一为“相”，二为“离”。现以大拿别子为例，说明如下：

1. 相。（右对右）甲使用磨盘步使乙重心移动时，乙为保持平衡不被甲右腿别住，和甲同方向移动，右脚前斜一步同时左脚移滑半步，保持原来两脚的姿势，使甲抬不起腿。
2. 离。（右对右）甲上步使用别子时乙为保持重心稳定，后撤右腿，同时上手用力向外支，使甲失去重心。

※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※

（十五）反攻别子的方法

1. 插扦：当甲两臂向右一横时，乙屈膝降低重心，甲右腿要别乙右膝的同时，乙将左腿插入甲裆内来别甲的左腿。
2. 搂：当甲两臂向右一横时，乙屈膝降低重心，甲右腿别住乙右膝的同时乙放底手抱腰，头贴紧甲右肋，左脚内侧向里搂甲左膝，向左侧用力，使甲向左侧倒地。



二、勾 子 类

勾子是以一脚站立，另一腿插在对方裆内，有的必须缠住对方的腿向后撩起或前踢的一种转体动作。有三种形式：挑、撩、压。其要点分述如下。

1. 挑勾子的使用要点：

① 底手抓紧对方的小袖，上手盖后圈或挟头向下卷。
② 进入裆内的腿要缠住对方小腿的外侧，向后撩挑。
③ 进半胯，要贴紧对方的胯骨。
④ 向站立腿的外后方向长腰甩脸。
⑤ 对方重心向前才能使用此法。

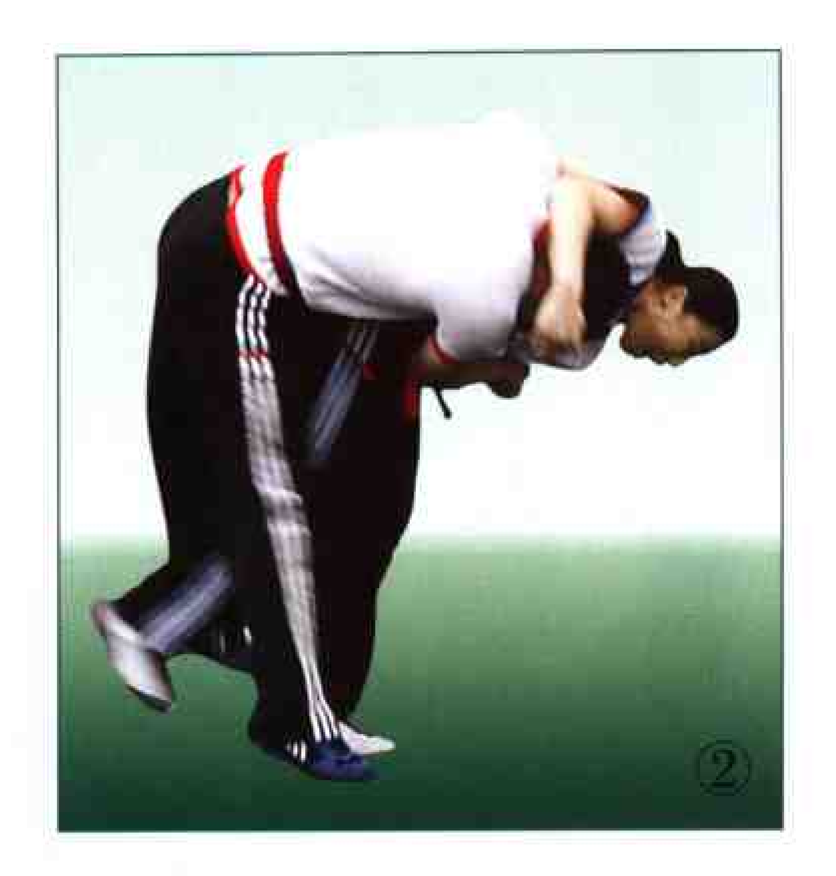
2. 撩勾子的使用要点：

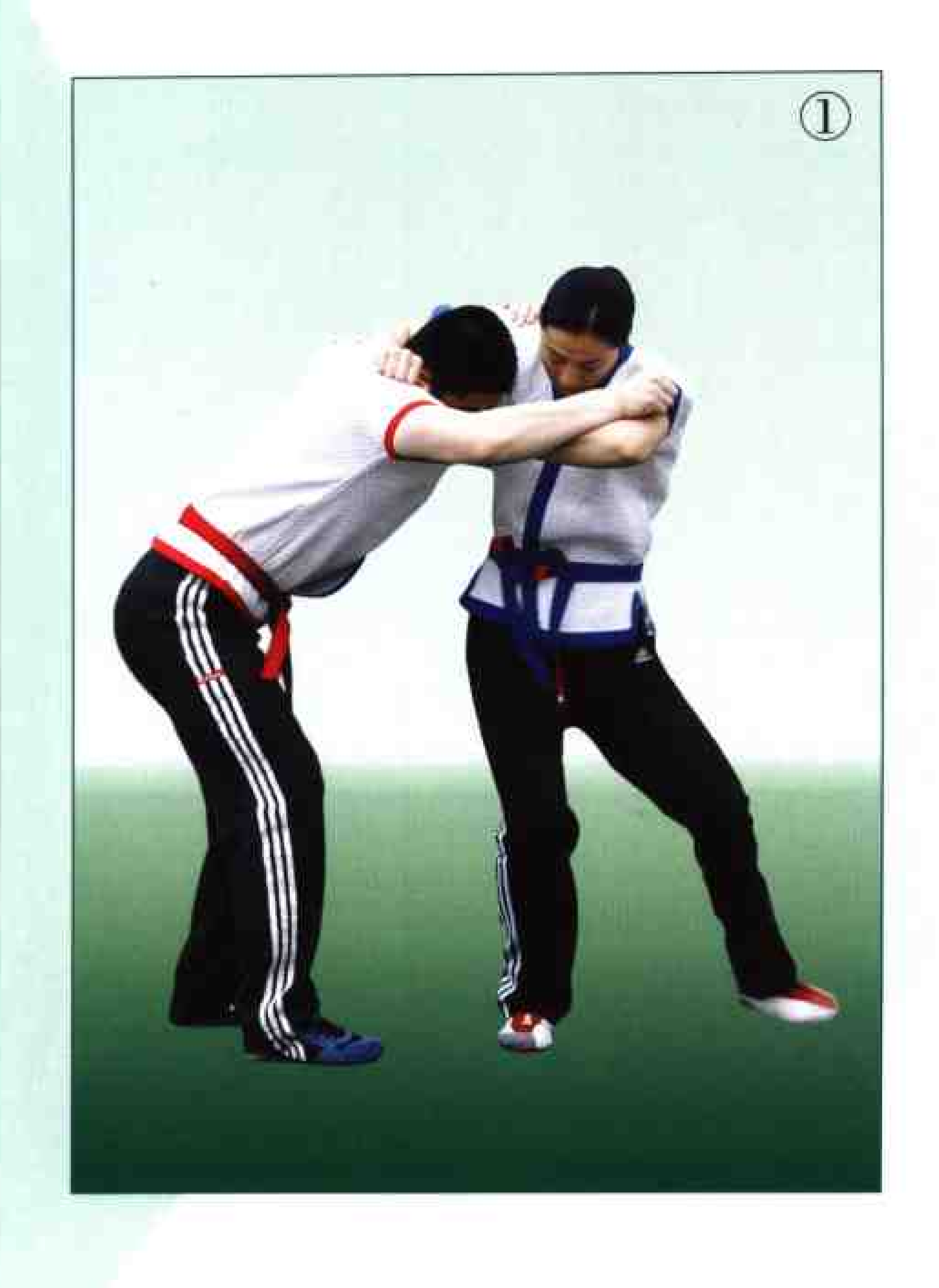
① 上手要向上提和向前甩。
② 半进胯，弹动对方胯部。
③ 腿进入对方裆内迅速撩对方膝关节上部。
④ 向站立腿的外后方向长腰甩脸。
⑤ 对方重心向前才能使用此法。

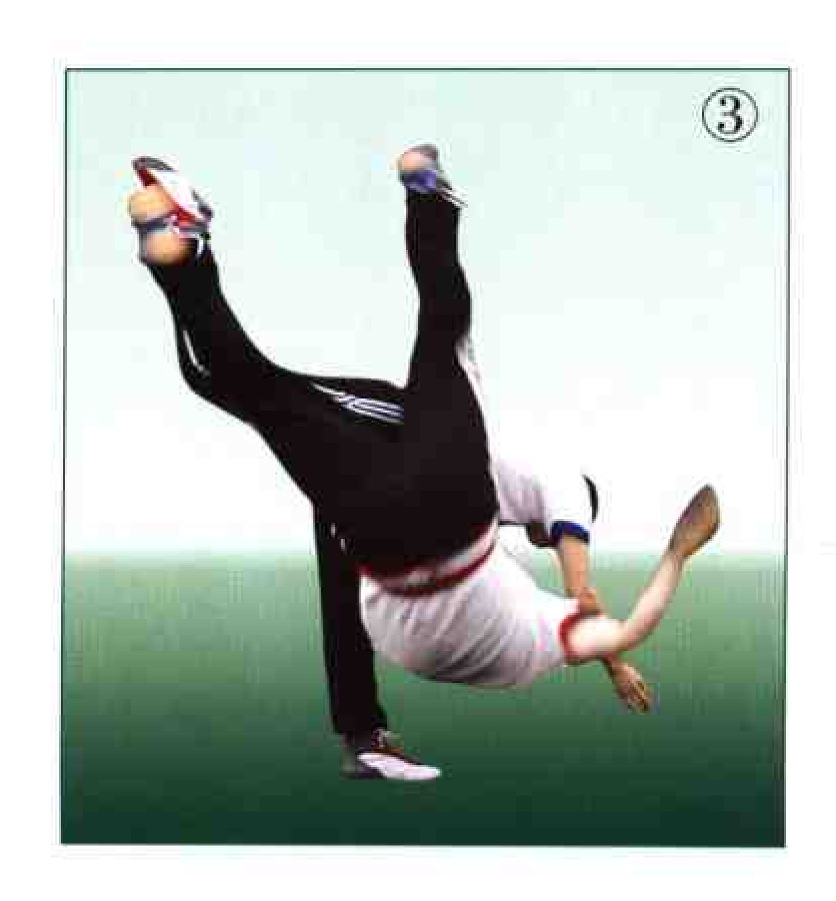
3. 压勾子的使用要点：

① 底手要拿严，上手挟头或盖后圈向上提。
② 进裆的腿要缠住对方的小腿。
③ 半进胯，站立的腿向前跳一步，用腰部力量向缠住对方腿的方向后翻。
④ 缠住对方的腿要向前踢。
⑤ 对方重心向后，此法适用。

（一）挟头挑勾子







（一）挟头挑勾子

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左上领。

动作：① 甲双手向右侧拉，使乙重心移动，背步。

② 同时放开上手（右手），挟住乙的头颈，右腿插入乙裆内，缠住乙的左腿，半进胯。

③ 紧跟着撩腿、上挑、压头、长腰、甩脸。

注意：甲放底手，抄住乙的上臂，向内锁紧，如不能锁紧则底手要抓紧。



（二）盖后圈勾子


①


②


③

（二）盖后圈勾子

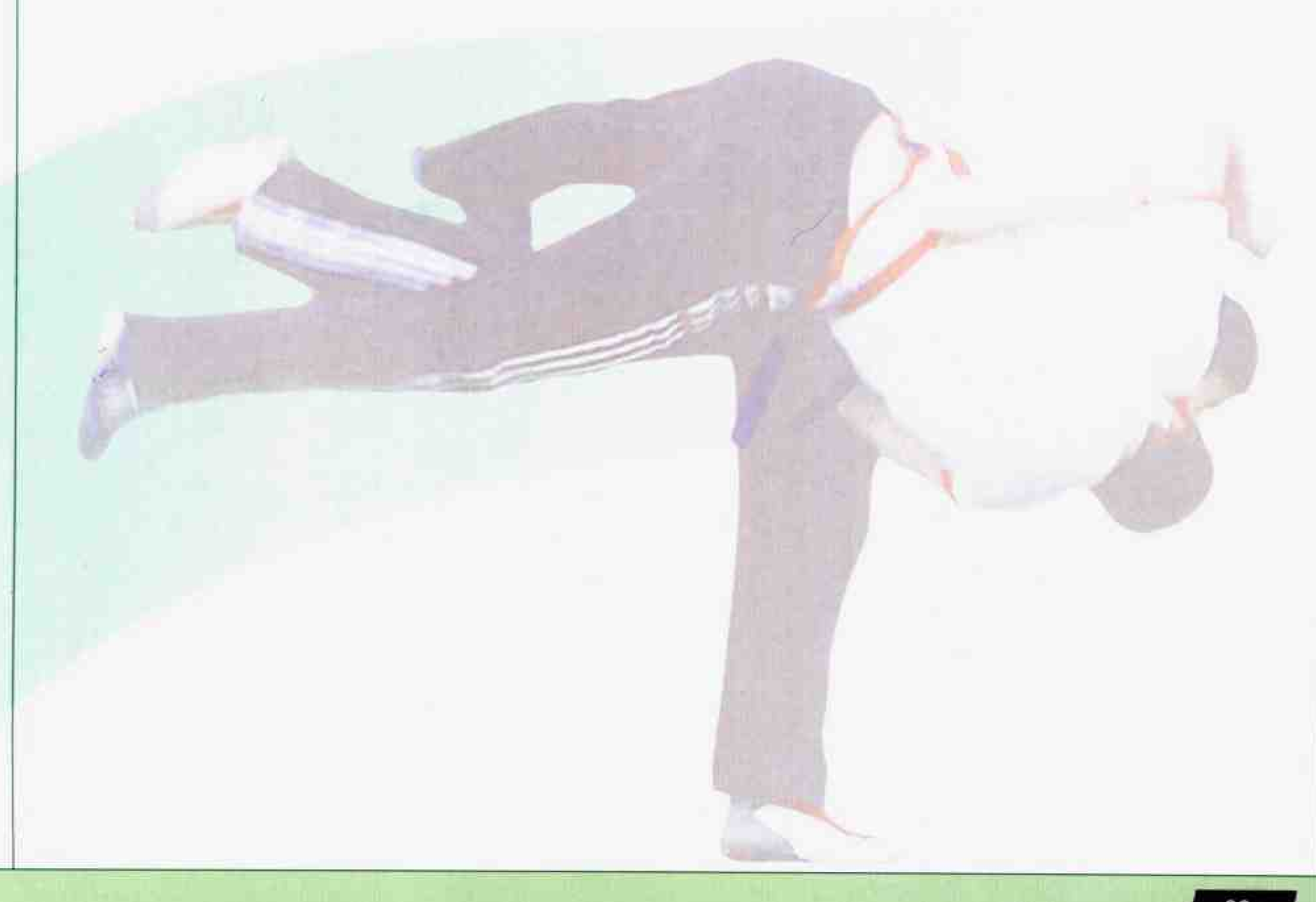
预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手盖乙的后圈。

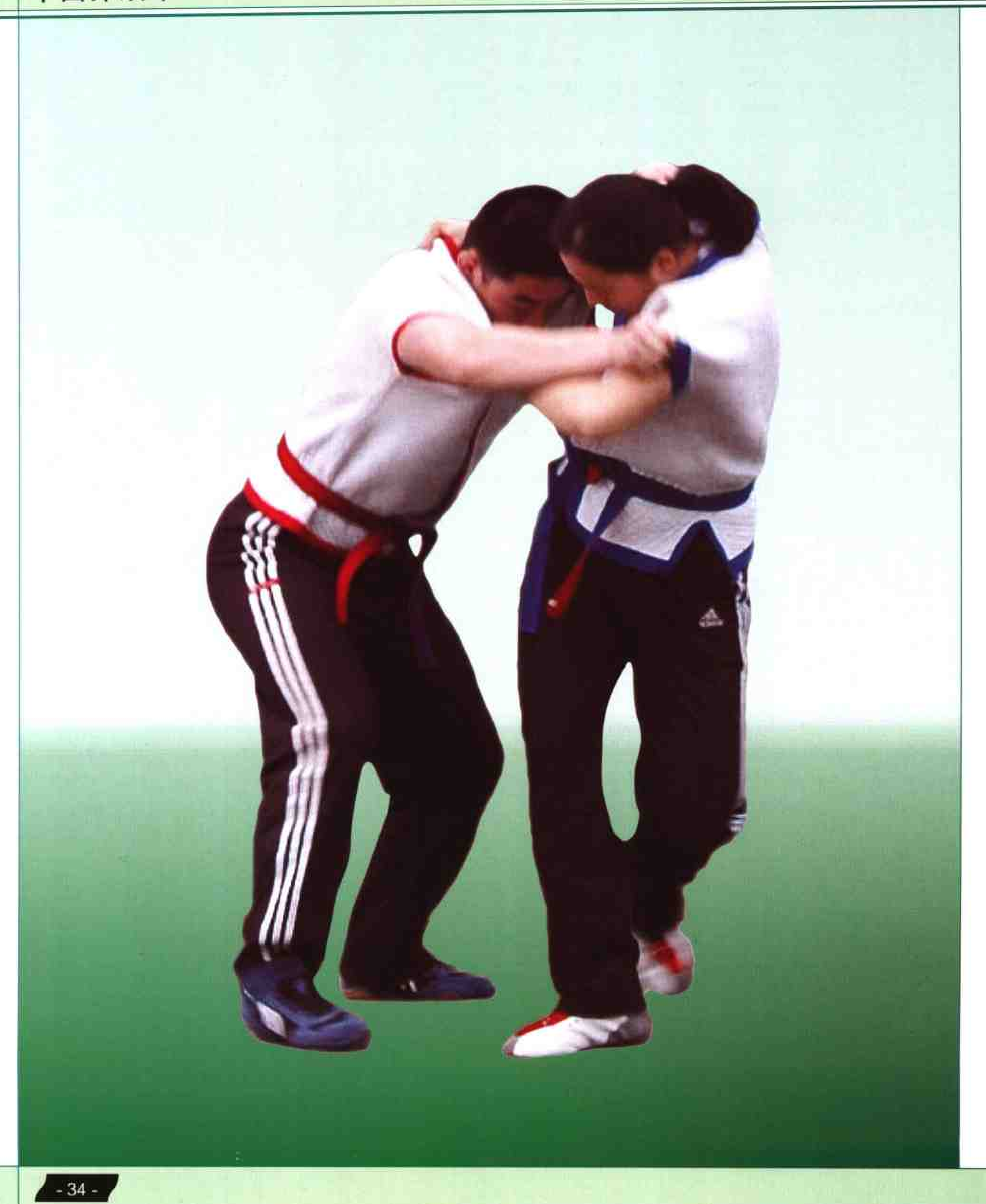
动作：① 甲背步，右腿插入乙裆内，缠住乙的左腿。

②进胯，腿上挑，甩脸。

注意：如乙抓甲左小袖时，甲左手用力向左拉。

如没有抓到甲的小袖时，甲要抱住乙的右手。





（三）撩 勾 子

预备：（右对右）甲左手封住乙右手或抓乙右小袖，右手抓乙的上领。

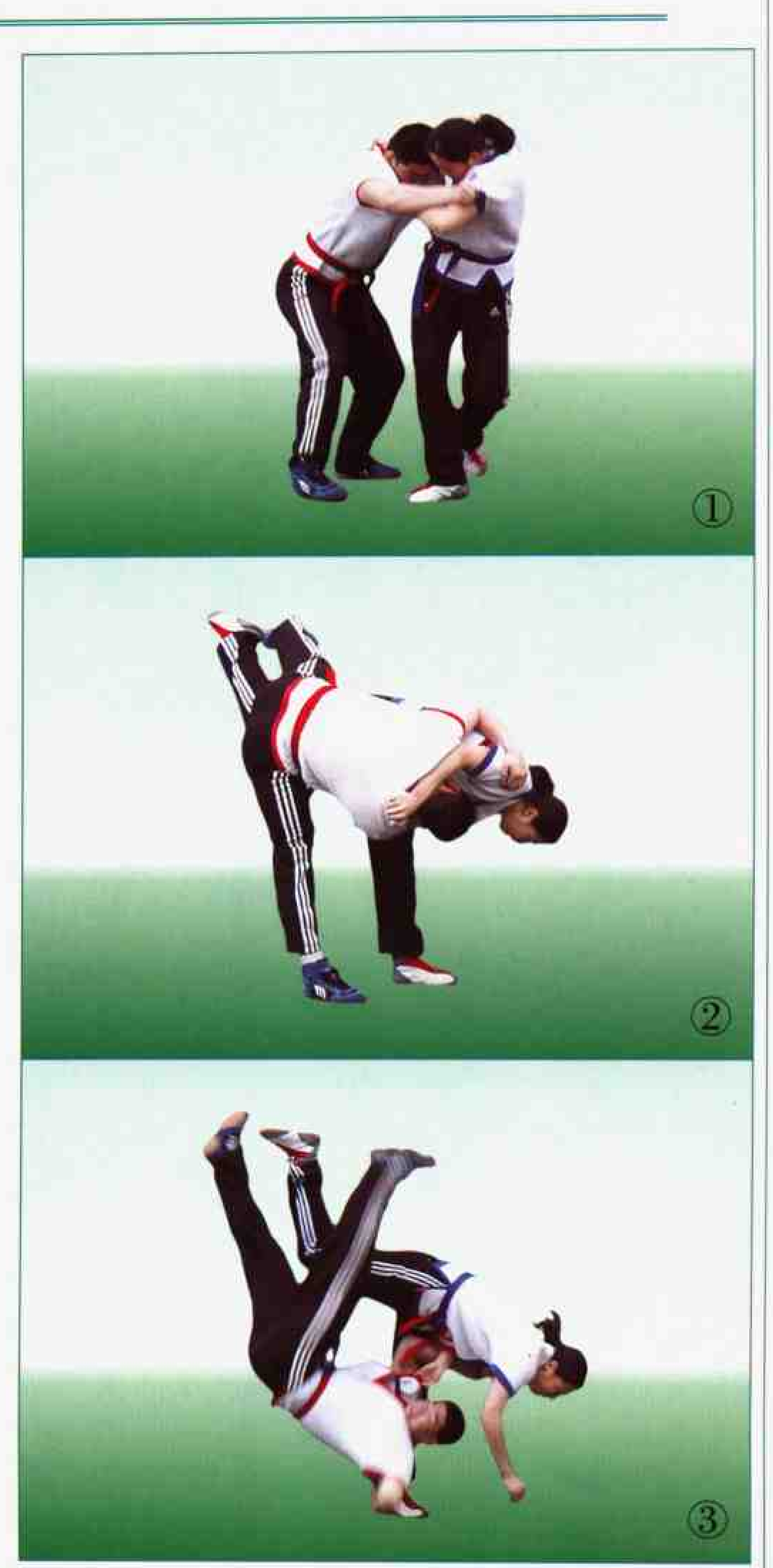
动作：

①甲用三点步或后撤步方法，使乙重心向前移动。

②右腿插入乙裆内（乙的左腿内侧），用撩腿的方法，用力向后撩。

③右手同时用力向下压，使乙倒地。

注意：如乙重心没有移动时，甲继续走三点步或者后撤步带乙移动，才能有效地实施此法。



（四）反挂门撩勾子



（四）反挂门撩勾子

预备：（右对左）甲左手封住乙右手，右手反挂乙偏门；乙左手抓甲右上领。

动作：①甲左脚向前一步，左手反抓乙左前臂；同时向左长腰，并把乙左臂拉进。

②右腿插入乙裆内，向后撩腿，使乙倒地。

注意：如果不能将乙左臂拉进来，则此法不能用。



（五）压勾子

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左上领。

动作：① 甲两手向右侧拉，使乙重心移动，放开已抓的上领，挟住乙头，背步。

② 右腿插入乙裆内，缠住乙左小腿，左脚向前跳一步，上体用力向右后翻。

注意：甲跳步，右腿缠住乙左小腿的同时，左腿要向下屈，则动作才能进行。

（六）换腰撩勾子

预备：（右对右）双手抠住摔，甲右手蛰住乙的左腋窝，乙右手抓甲腋窝。

动作：① 甲右手向下撤（拉），右脚微向后移动，左手奔向乙背后左腋窝。

② 换腰，左腿插入乙裆内（乙右腿内侧），向右撩腿，使乙倒地。

注意：甲右手下撤时，要揪住乙左上臂外侧，左手奔乙背后左腋窝时，甲左腋窝要下压乙的左颈。使用此法，只许进不得退，退则自己就要倾倒。甲换腰时，右脚用错了脚方法，右手抠住乙的左手后才能撩腿。

（七）挂带撩勾子

预备：（右对右）甲左手封住乙右手，右手抓乙中心带。

动作：① 甲用后撤步方法，使乙重心向前。

② 右腿插入乙裆内（乙左腿内侧），撩右腿，长腰、甩脸。

注意：如乙重心未曾移动，甲可再用后撤步或三点步来带动对方。

（八）防守勾子的方法

1. 以挟头挑勾子为例：

甲用挟头挑勾子背步时，乙也背步，左手推甲右胯，和甲身体离开，这是离的方法。最忌乙抱住甲腰。

2. 以压勾子为例：

甲用压勾子右腿缠住乙左腿时，乙先蹦直左腿，再上举，同时屈踝关节，左手向外推甲右胯，使左腿抽出。

3. 以撩勾子为例（甲使用撩勾子时）：

①甲左腿上步时，乙用右腿上步相住对方。

②甲背步撩右腿，乙向左方挤。

※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※

（九）反攻勾子的方法

1. 以挟头挑勾子为例：

甲用挟头勾子时，乙左手由甲背部去按甲的后脑，左脚由甲右胯后面伸入乙裆内，别住甲的左小腿使甲倒地。如甲没有勾起时，乙体下蹲，右手按住甲右膝关节，左手向前推，用大挽桩方法反攻，将甲摔倒。

2. 以压勾子为例：

①甲用压勾子压上时，乙左手抱甲腰部，左脚踢甲左腿。

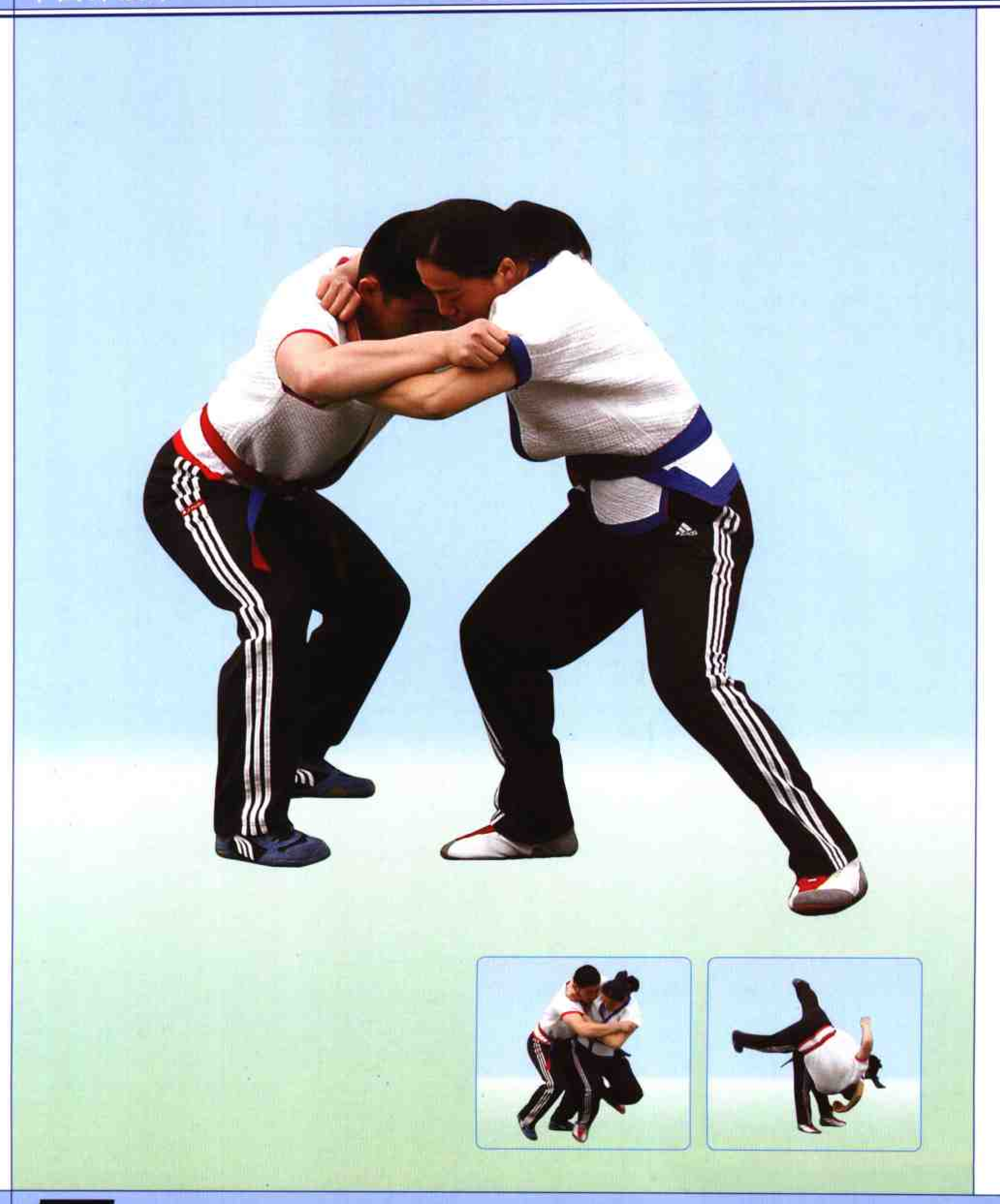
②甲向前跳步时，乙右腿搂甲左腿。

3. 以撩勾子为例：

甲右边使撩勾子时：

①乙左胯进入甲裆内，用胯蹦方法使甲倒地。

②乙重心向左边，骑在对方所撩起的右腿上，使甲倒地。



第二节 蹦 子

蹦子是用底手下拉，上手根据动作形式不同而用力不同，转体把对方拉在自己的背上，利用两膝突然伸直的蹦劲，把对方摔倒的一种动作。第一种叫“揾”，第二种叫“揣”，第三种叫“倒”。

蹦子的使用要点：

①进去要矮，屈膝。

②舍腰、转体、进整胯。

③头向下扎。







一、摀

底手下拉，上手卷或上插，转体把对方拉在自己臀部上，下肢利用蹦子劲而把对方摔倒的一种方法。

（一）挟头摀

（二）盖后圈摀

（三）圈胳膊摀

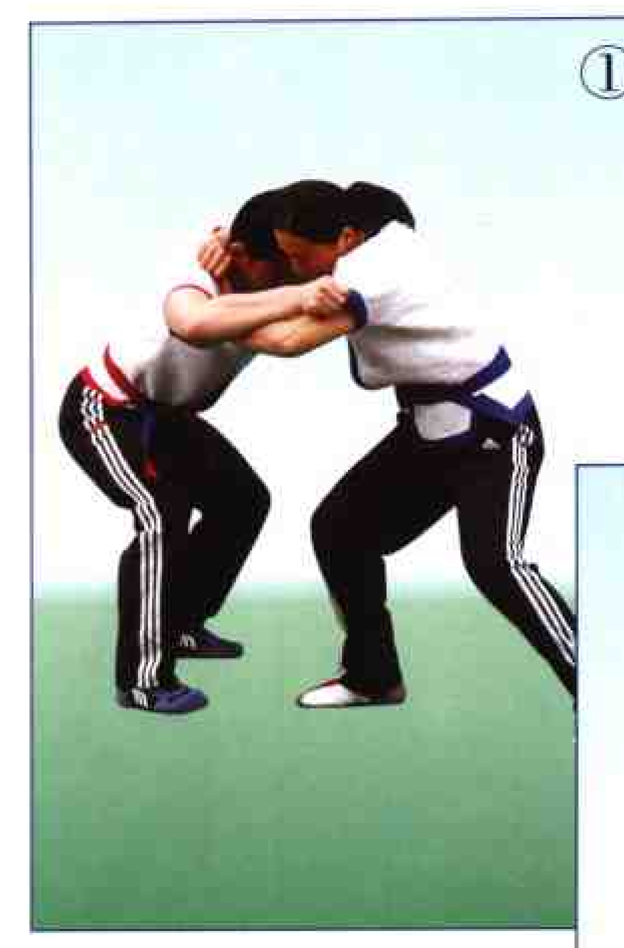
（四）插入摀

（五）抱胳膊摀

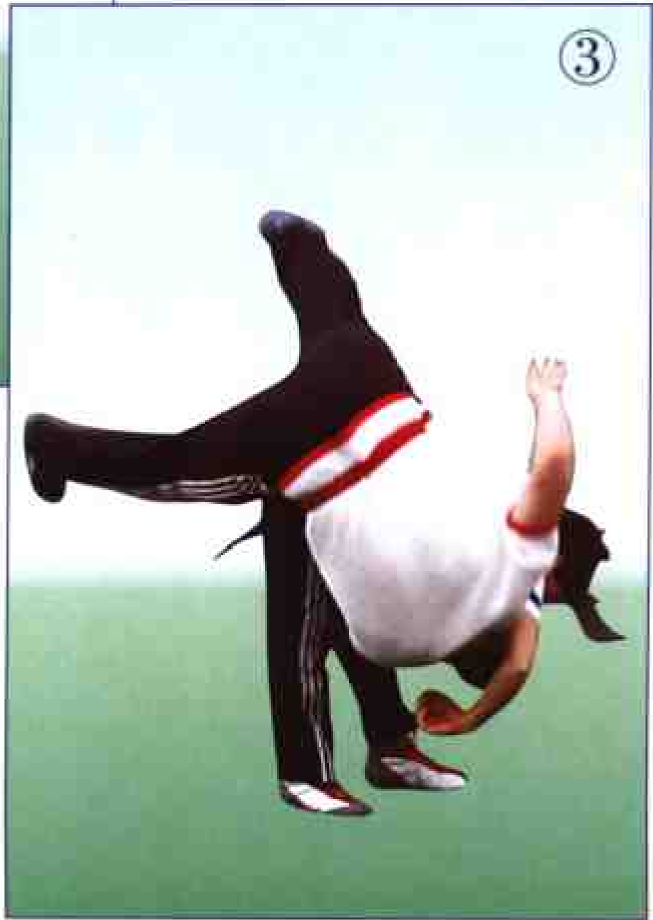
（六）防守摀的方法

（七）反攻摀的方法

(一)挟头揾


①


②


③

（一）挟 头 揾

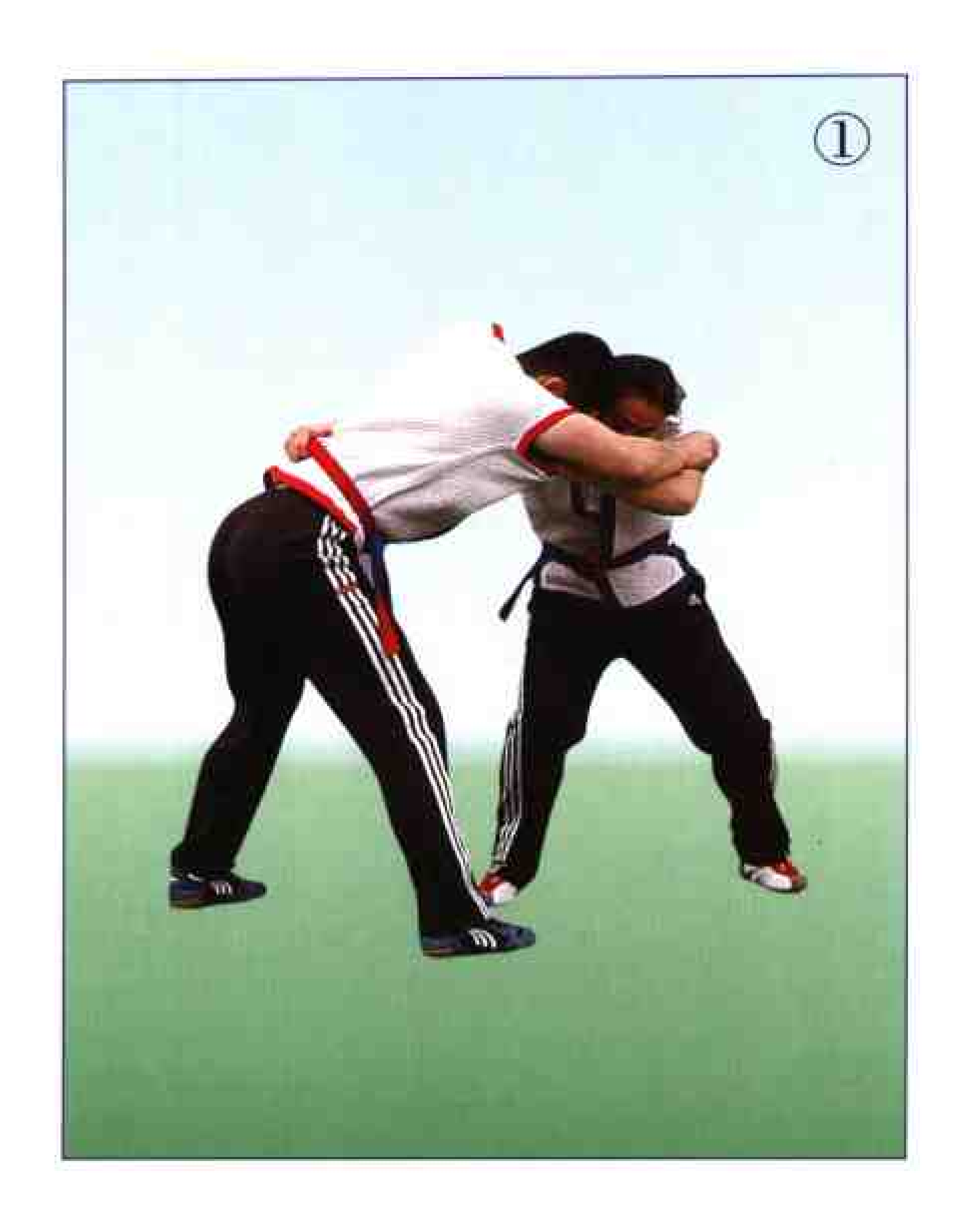
预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手封乙左臂。

动作：① 甲双手用力拉动使乙重心向前时，甲左脚背步转体。

② 右手挟住乙头颈，臀部贴乙小腹，屈膝，用跳蹦子方法使乙倒地。

注意：甲要挟紧乙头颈，底手用力拉，胯贴紧，膝蹦直，弹力要足，头向裆内扎。

（二）盖后圈揾





（二）盖后圈揾

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手盖乙后圈。

动作：① 甲盖乙后圈时，左脚上步挤头（由乙面前自左向右把头部挤到甲右肩上）。

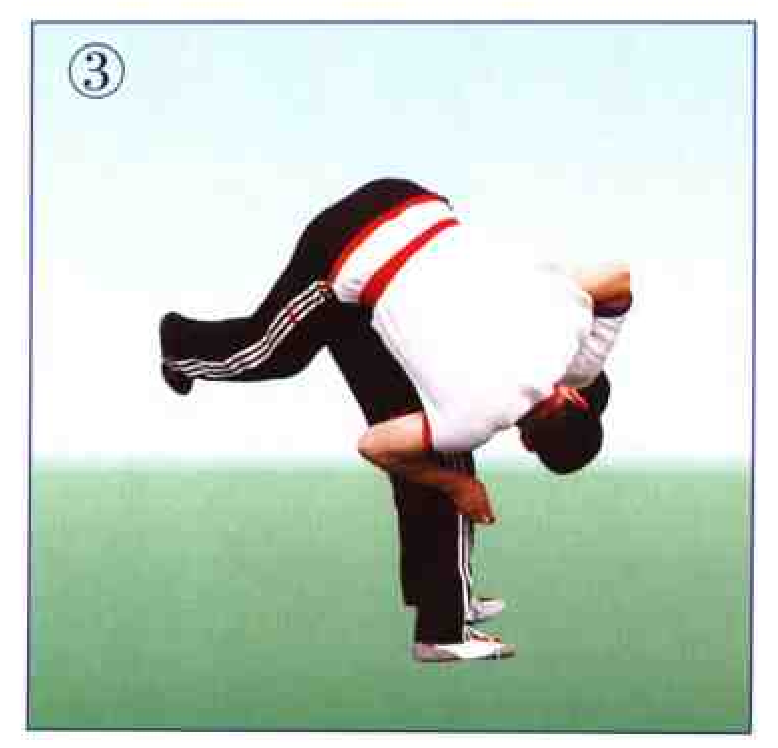
② 同时右脚盖步，转体，背贴乙胸，屈膝，用蹦的方法，使乙倒地。

注意：甲盖后圈时，上臂要屈住乙上臂，如甲腋窝支在乙的肩上，乙直腰，甲则不能用此法。



（三）圈胳膊揾









（三）圈胳膊揾

预备：（右对左）甲左手抓乙右小袖，乙右手抓甲左小袖。

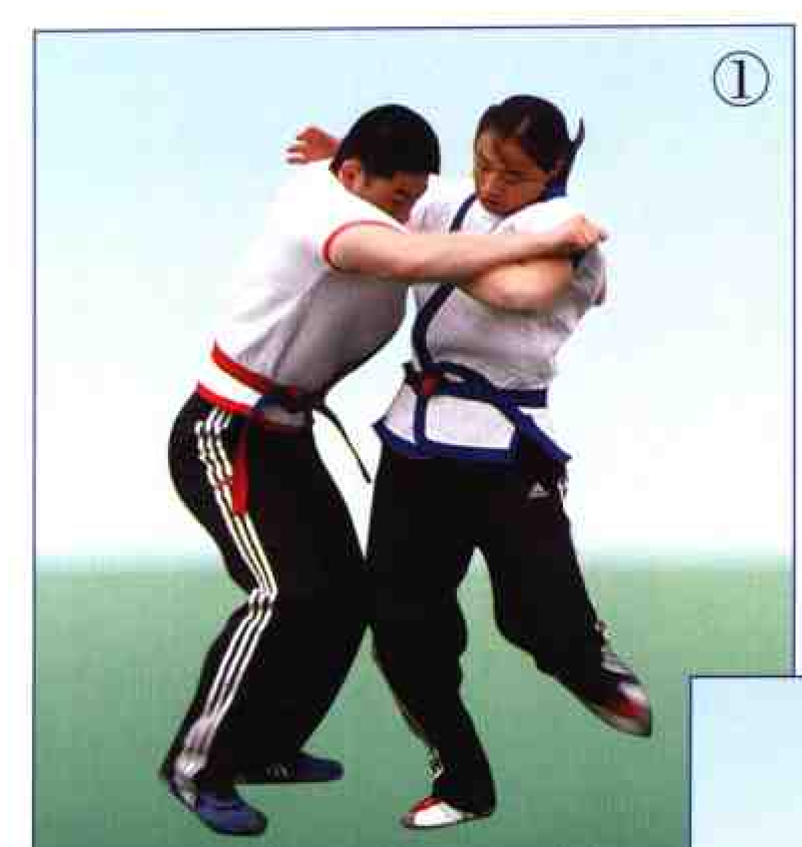
动作：① 乙左手抱甲腰部，甲右手圈乙胳膊（右手由乙背部向下穿过乙左腋下抓乙右偏门）。

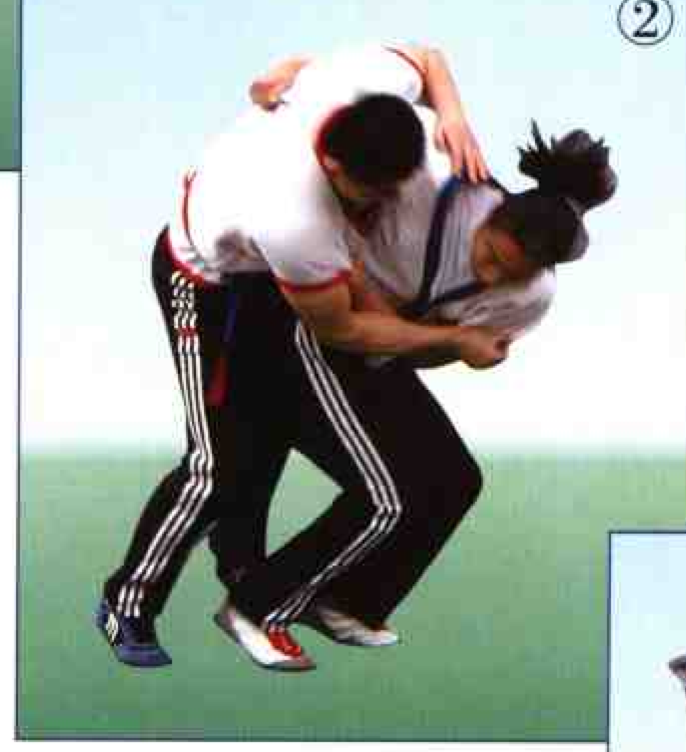
② 甲右脚上步，左脚背步，转体将臀部贴住乙小腹，屈膝用蹦子的方法，将乙摔倒。

注意：当乙抱甲腰时，甲腿压下蹬；圈乙胳膊时，如抓不到乙右偏门时，甲右手掌应向下翻，掌心贴乙胸部。



（四）扠入揾





③

（四）扠 入 揾

预备：（右对左）甲左手抓乙右小袖，右手从乙左腋下向上扠或抓乙左后圈。

动作：① 甲头贴住乙右肩，左脚走磨盘步，使乙重心移动。

② 右腿盖步转体，臀部贴住乙小腹，屈膝用蹦子的方法，扎头，变脸（目向左后看）。

注意：甲扠乙时，要挤乙头到右肩旁，胸贴住胸，使乙重心移动，再使用方法。



（五）抱胳膊揾

预备：（右对右）甲两手封住乙两手。

动作：①甲右手抓乙左前臂，左手从乙左腋下抱乙左上臂。

②右手将乙左手自右向左拉至左腋下挟住，然后右手改抓乙后圈；同时左脚背步转体。

③臀部贴乙小腹，屈膝用蹦子方法使乙倒地。

注意：甲抱乙胳膊时，动作要快，同时要含胸。盖后圈时动作要快，否则无效。这个蹦子属于散手类。



（六）防守揾的方法

1. 以盖后圈揾为例（左架）

当甲用盖后圈揾时，乙放掉抓把的左手，马上挡住甲右膝，身体下蹲，头贴住甲的胸部，左脚向前，用脚背贴牢甲右小腿，腹部离开甲臀部。如甲臀贴住乙腹，乙易被揾起来。

2. 以右边扠入揾为例

当甲扠入乙时，乙左臂放松向上抬起，从甲右肩向前放在甲胸前，同时身体下蹲，使甲扠不上。如乙被甲扠紧，则左脚向后撤一步，胸部紧压甲右臂。

（七）反攻揾的方法

以右架盖后圈为例

当甲用盖后圈揾时，乙放掉抓把的右手，按住甲的右膝，右腿用车轮步方法换成左腿在前，左手抓住甲腰向前推，右手按住甲右腿向左侧推，使甲倒地。如甲重心移动而没有倒地，乙头可枕住甲胸，左手把甲腰，同时用力向后亮（向后用力掼）。





二、揣

揣俗称倒口袋，是底手下拉，上手向上撩，转体把对方负在自己的背上（肩在对方腋窝下），下肢利用蹦子劲把对方摔倒的一种动作。

（一）抓小袖揣

（二）借对方抓上领揣

（三）见手揣（搓后揣）

（四）偏门揣

（五）借手揣

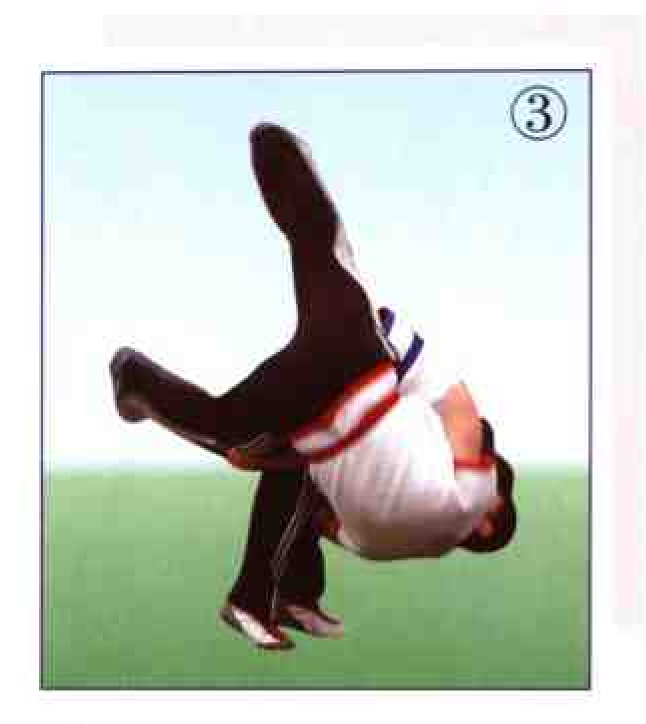
（六）反挂门揣

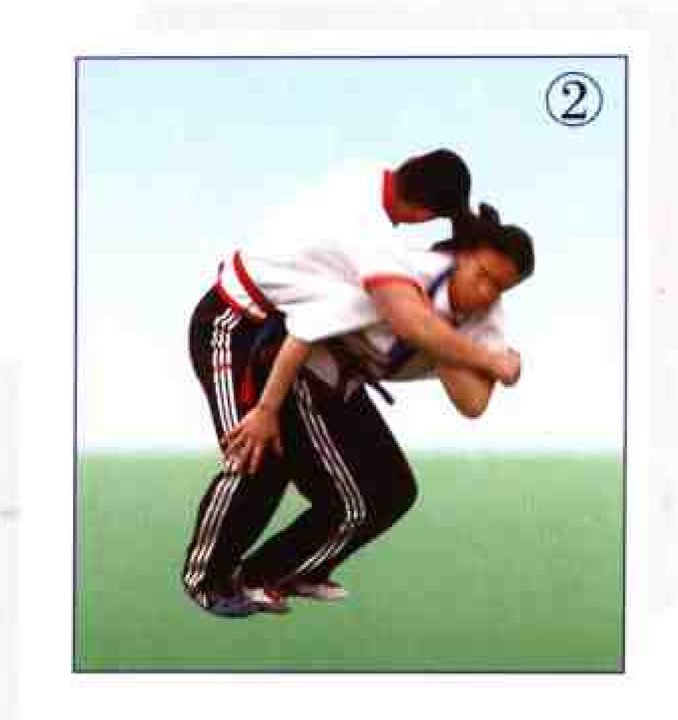
（七）抓中心带揣

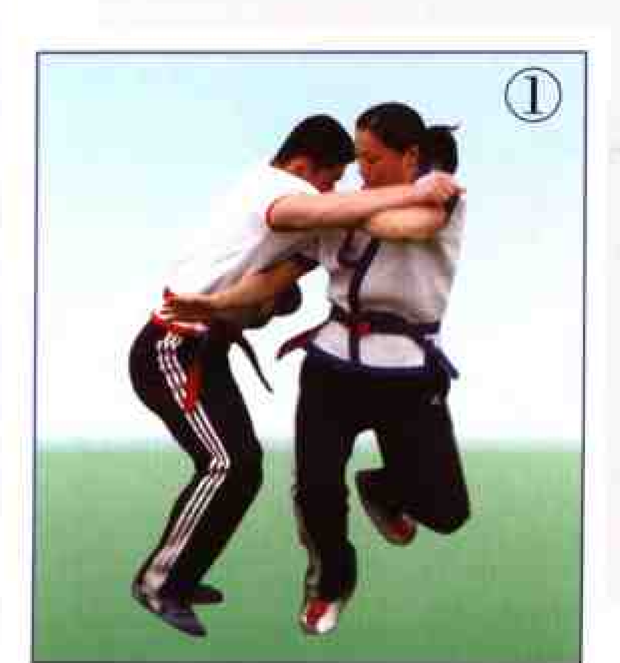


（一）抓小袖揣









（一）抓小袖揣

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手封住乙左前臂。

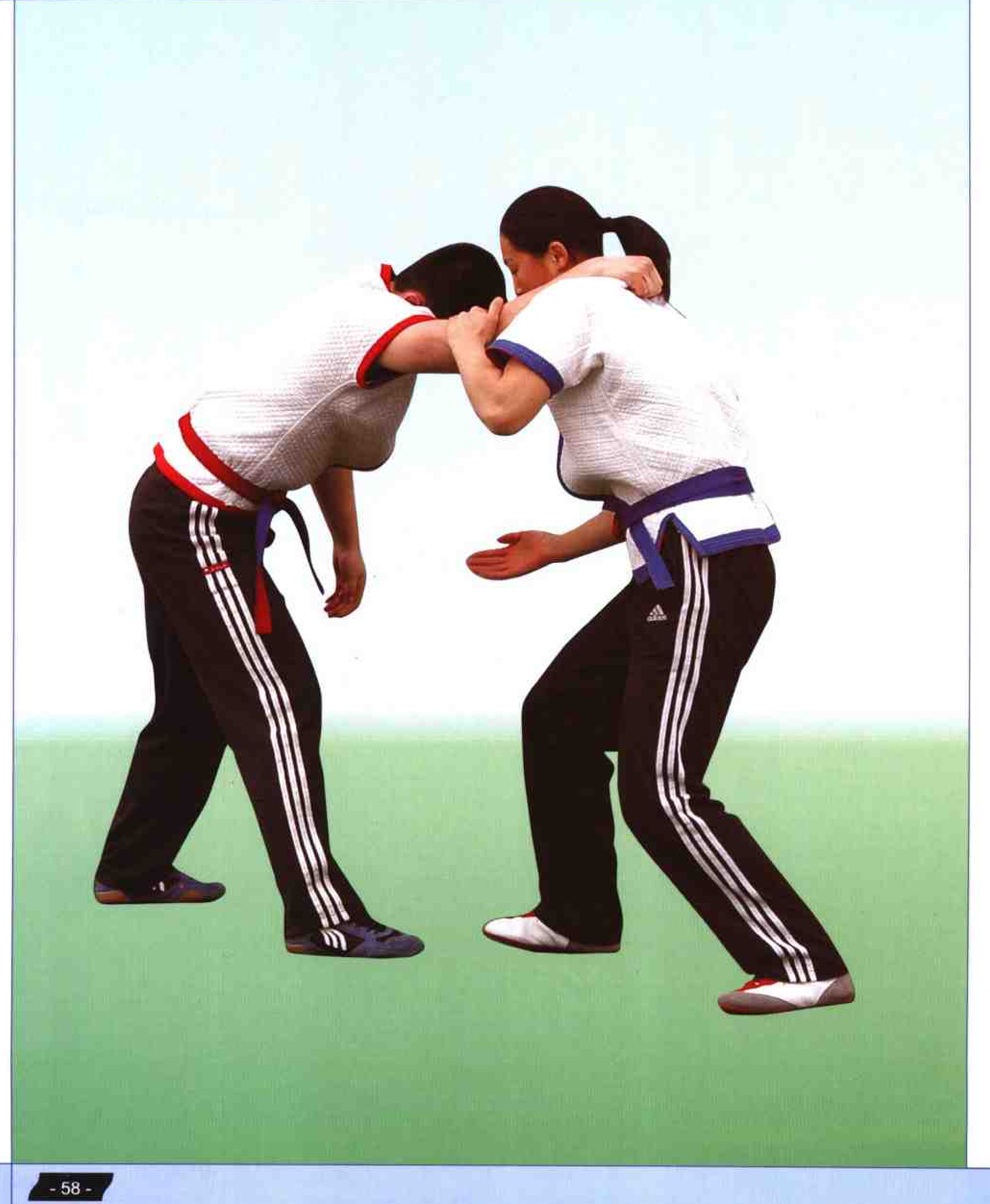
动作：① 甲身体向后撤，使乙重心向前移动，左脚背步，右手推乙左前臂。

② 右肩放松，转体，右肩串入乙右腋下，背贴住乙胸部。

③ 屈膝，用蹦子方法，腿蹦直，头向下扎，使乙倒地。

注意：甲左手要抓紧乙右小袖，右肩串入乙右腋下时，右手要按住乙右腿，使乙不能向右移动，臀部贴住乙小腹，用蹦子方法直腿上弹。





（二）借对方抓上领揣



预备：（右对右）乙右手抓甲左上领，甲右手封乙左前臂。

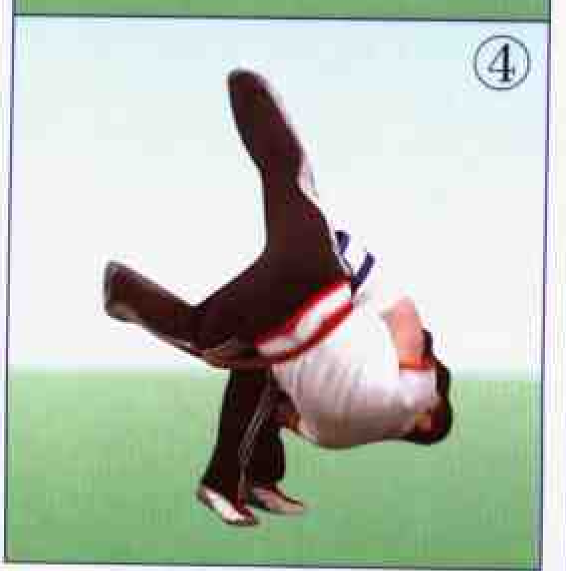
动作：① 甲左手按住乙右肘带，身体后撤，使乙移动，左脚背步。

② 右手放掉的同时转体，松肩，插入乙腋下，右手按住乙右腿，背贴紧乙胸。

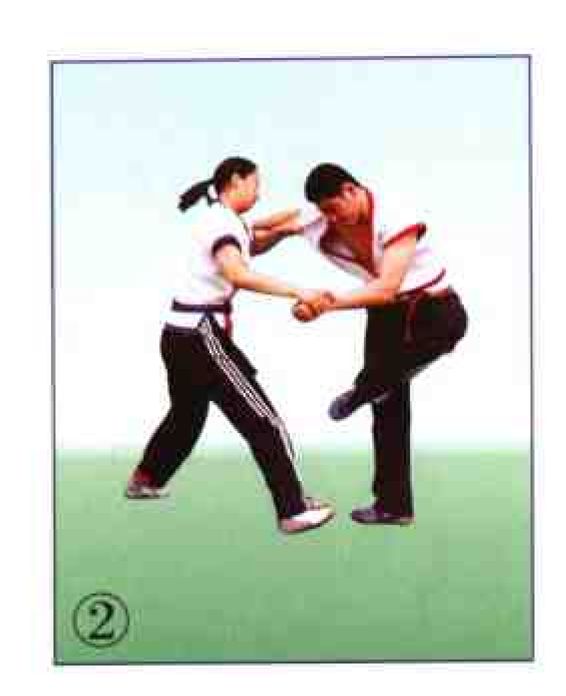
③ 屈膝，臀部贴乙小腹，用蹦子法直腿，使乙倒地。

注意：① 甲后撤带乙移动时，左手要压住乙右肘带，然后转体，如不锁牢，乙若撤手甲会失去平衡。

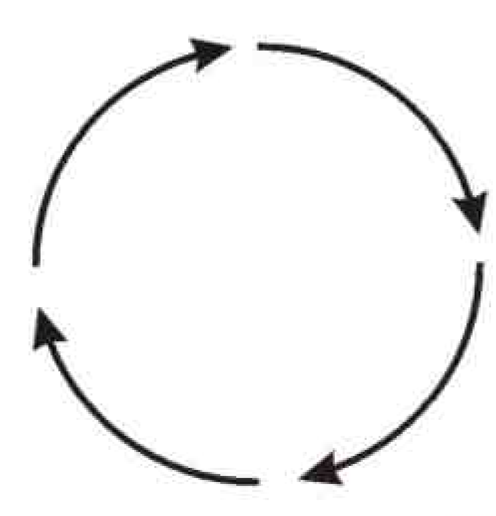
② 不能使乙左手抓甲任何部位，如乙不移动，此法不能用。

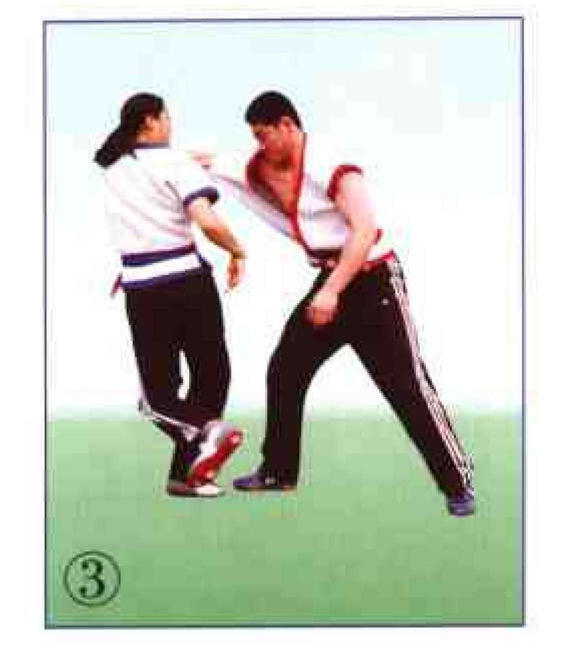


（三）见手揣（搓后揣）













（三）见手揣（搓后揣）

预备：（右对左）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左手臂。

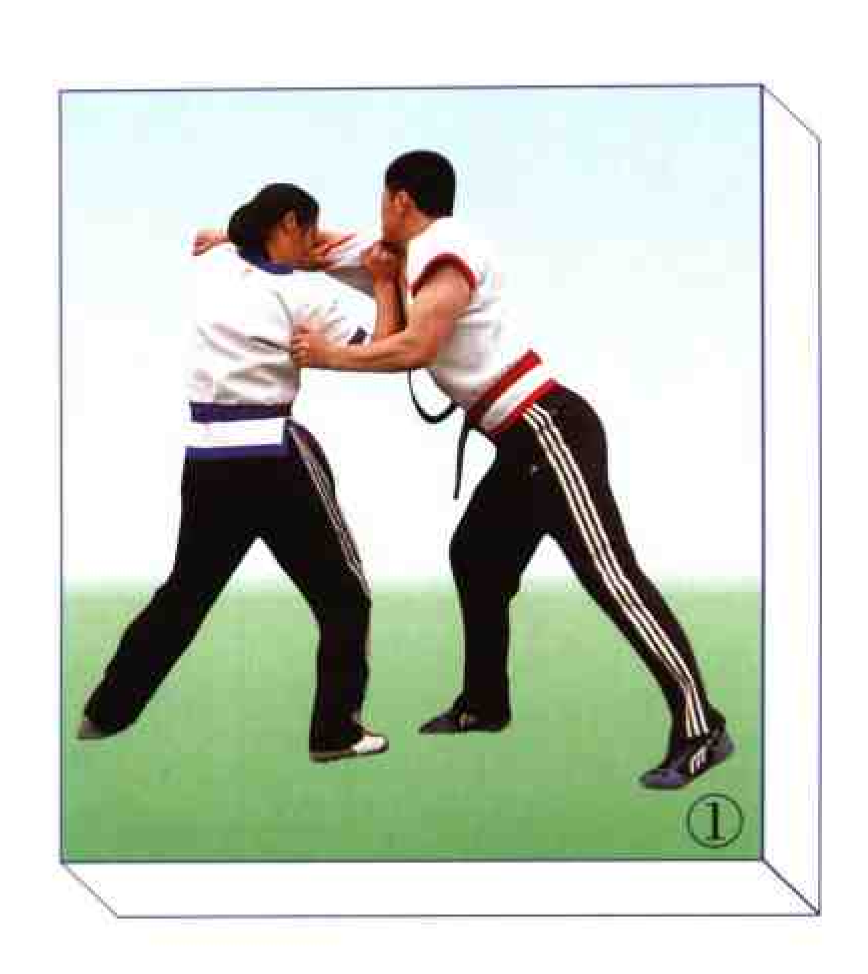
动作：① 甲左手将乙的右手向下拉，右手向外推，右脚滑步到乙的左脚外侧，作压搓状（即搓压，左膝弯曲，重心在左脚上，使乙腿抽出）。

② 甲右脚落地，放在乙右腿内侧，左手向上提乙右臂，松肩，背左腿，转体，右肩钻入乙右腋下，屈膝，臀部撞乙小腹，用蹦子方法，使乙倒地。

注意：甲使用假搓时，如乙重心已向左移动，甲可用真搓。

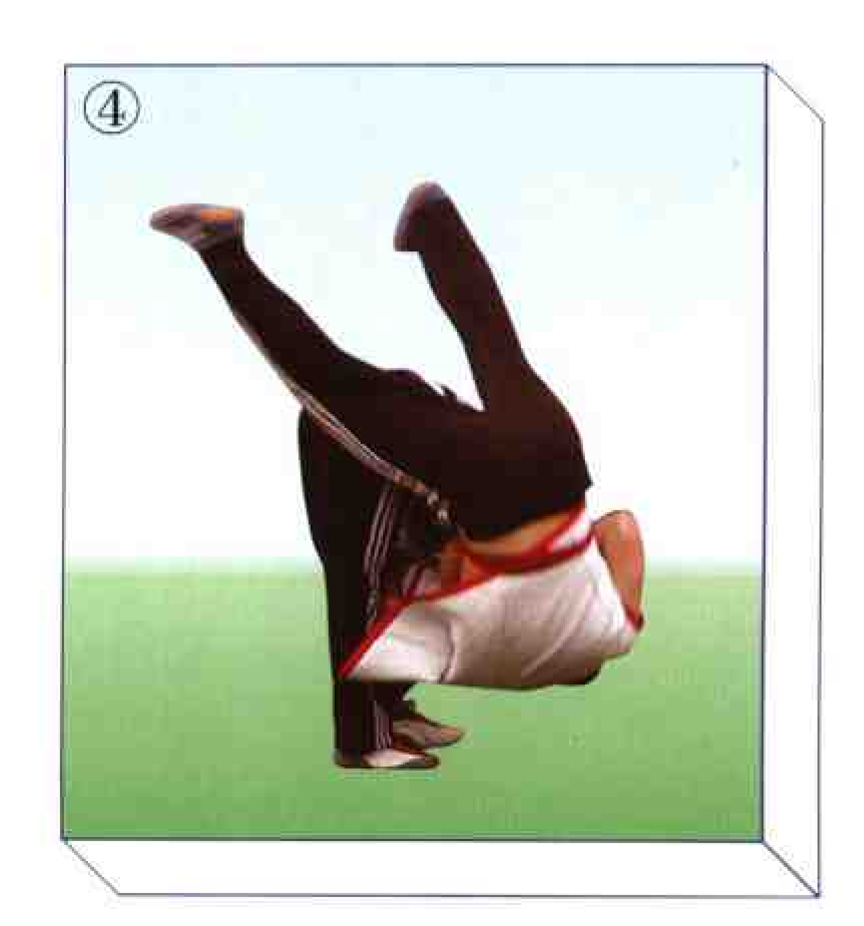


（四）偏门揣


①


②


③


④

（四）偏 门 揣

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙右偏门。

动作：①甲走三点步，带动乙重心向前，乘乙左腿移动时，甲左手向上支，右手向下，右肘钻入乙右腋下。

②松肩，柔胯，左脚背步。

③转体，屈膝，臀部撞乙小腹，用蹦子方法使乙倒地。

注意：甲走三点步，如乙重心未移动，继续走三点步，在乙左腿向前时，才能使用动作。



（五）借手揣

预备：（右对左）乙右手抓甲左小袖，甲左手上屈压住乙的前臂，右手封住乙的右前臂。

动作：① 甲左肩向左侧方撤，使乙右手抓紧甲左小袖，重心向前。

② 同时甲左脚背步，转体，右肩钻入乙腋下，臀部贴住乙腹，用蹦子方法使乙倒地。

注意：甲左肩向左后撤时，如乙不移动，此法不能用。

（六）反挂门揣

预备：（右对右）乙右手抓甲左上领，甲右手封住乙左前臂，左手反抓乙右偏门。

动作：① 甲右脚上步，左脚背步，同时右手放掉已封住乙的左前臂。

② 迅速转体，同时右手按住乙右腿，盖步，将背贴紧乙胸部。

③ 用蹦子的方法使乙倒地。

注意：甲用大挽桩时，如乙底腿向前一步，甲用左脚背步，转体，背贴乙胸，屈膝，臀撞乙小腹。

（七）抓中心带揣

预备：（右对右）乙右手抓甲中心带，甲右手封住乙左臂，左手压按乙右前臂。

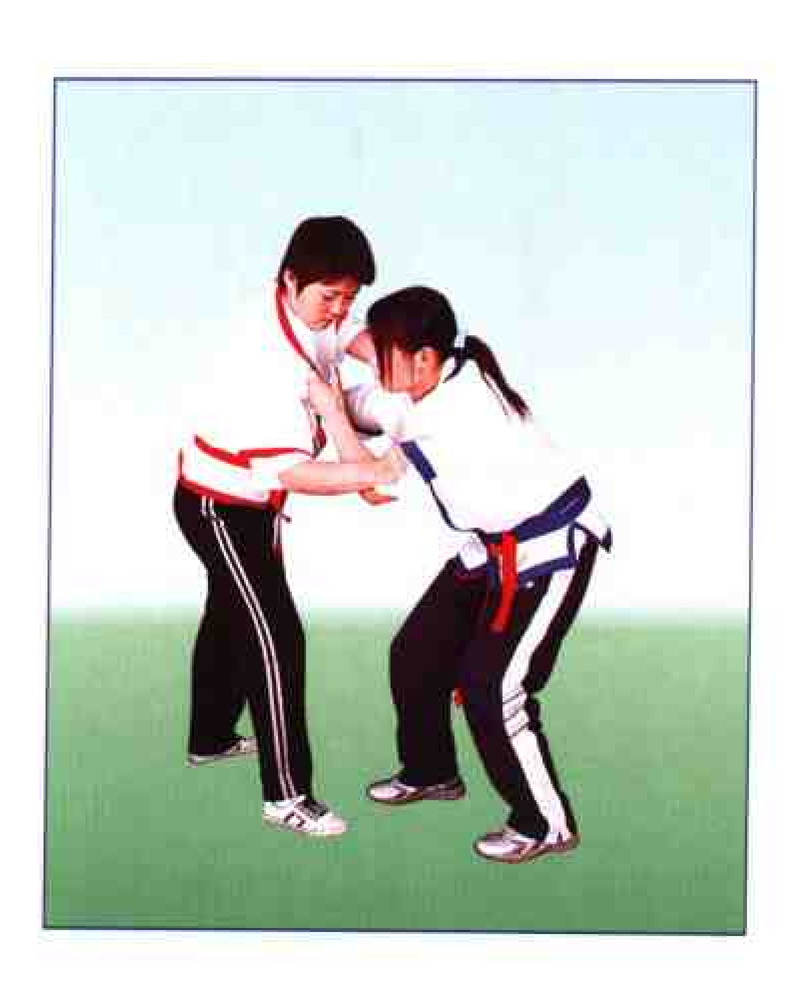
动作：① 甲右手用假扽乙右臂的方法，身体向后撤，使乙用力抓带，当乙重心向前移动前扑时，甲左腿背步，转体，放掉右手，奔向乙右大腿。

② 松肩，背贴乙胸，屈膝，用蹦的方法，使乙倒地。

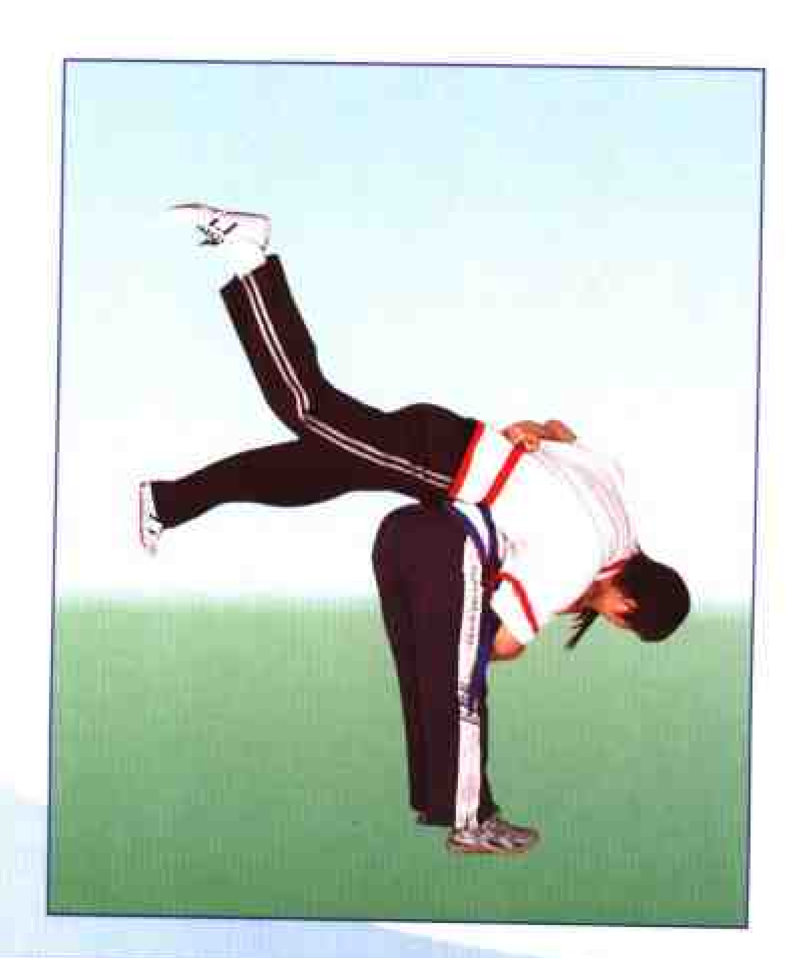
注意：甲扽乙中心带，如乙不用力，甲要用力扽。背步、转体要快，否则甲会失去平衡。



三、倒







三、倒

预备:(右对右)甲抓乙大领和偏带，乙抓右大领和小袖。

动作：①甲抓把后，用盖步转体，盖步时双把要内力捅。

②进腰后，上把要往下拉，底把要用力提翻，同时躬身，拱臂蹦腿，此时乙必往前欺身。

③甲趁机把乙背起，使乙倒地。

注意：盖步比背步难度大，但速度快，要靠平时烂熟的盖步基本功，才能使用。

化解与反攻：在甲盖步转身时，乙借机攒甲臂形成卡腰蹩。









第三节 蹲 踢









一、扑脚类

扑脚一般叫踢，实则是捆，即带动对方后用自己的脚背捆住对方的脚踝，而把对方摔倒的一种动作。一般是冲、争、踢、亮同时使用。冲是冲动对方移动。争是上手翻腕用力向下拉，底手向上支。踢是脚背捆住对方踝关节再向上挖。亮是使对方撤开，失去其平衡，才有使对方倾倒的机会。

☆（一）大 拿 扑 脚



☆（一）大拿扑脚

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓住乙左上领。

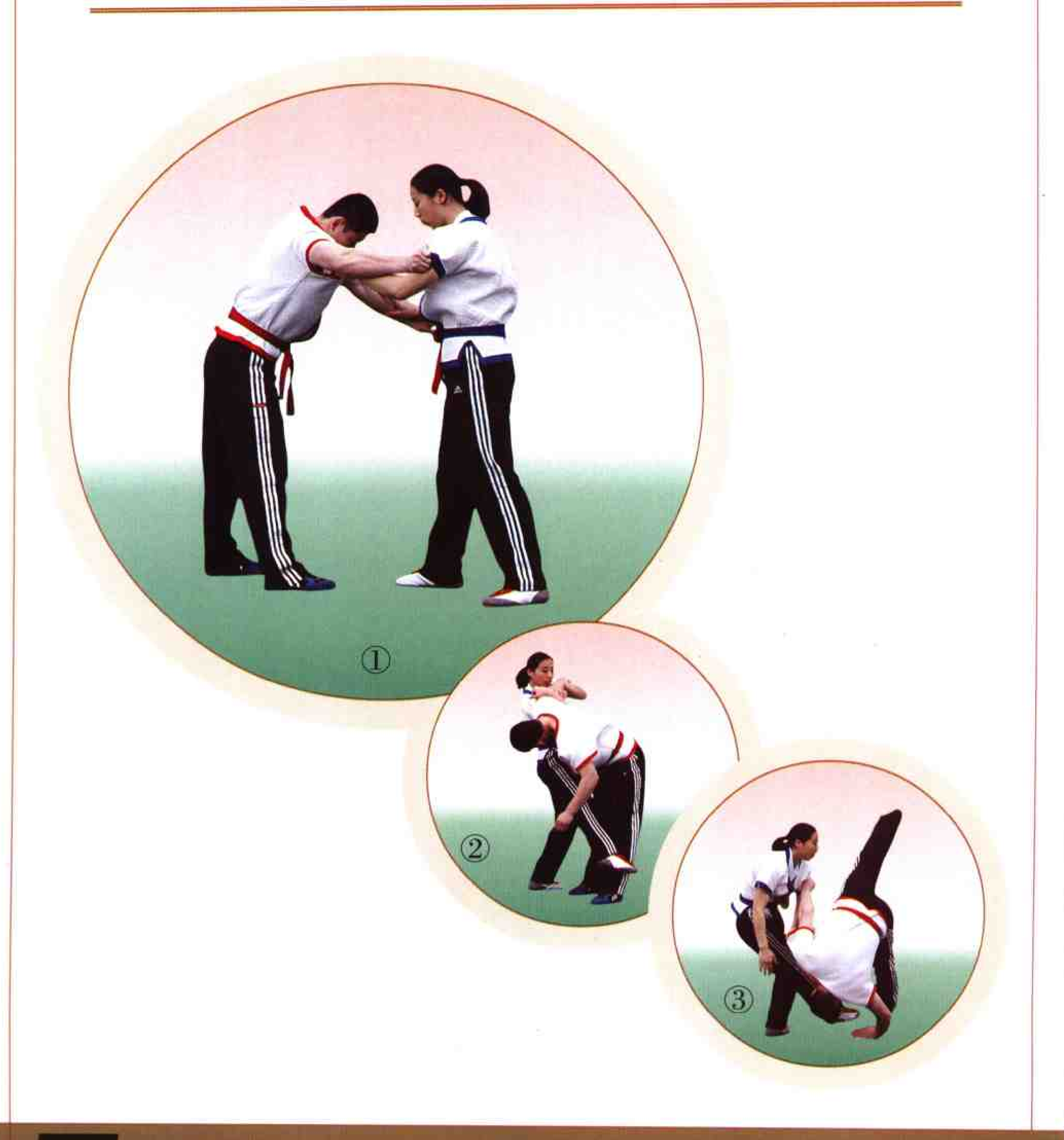
动作：①甲用三点步，带乙移动，当乙左脚移动时，甲右脚踢乙左脚外侧。

②同时，甲底手向上支，上手向上拉，翻手腕使乙倒地。

注意：甲用三点步，最后一步脚尖要落在乙的右脚尖前。如乙没有上步再走三点步。



☆（二）架梁脚



☆（二）架梁脚

预备：（右对右）甲左手抓住乙右小袖，右手封住乙左手或左臂。

动作：①甲用车轮步，带动乙左脚移动。

②右脚拦住乙左小腿踝关节，右手搀乙右腋窝，使乙倒地。

注意：甲上手要缠严（肩对肩，臂有上抗力），如乙不上步，再用车轮步带动。



☆（三）抹脖脚



☆（三）抹 脖 脚

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手封住乙左臂。

动作：① 甲用车轮步使乙左脚向前，重心向前移动。

② 甲右手按乙的右面脖颈用力向右侧下抹。在乙左脚上步时，右脚踢乙左脚。

注意：底手要攥牢。不让乙抓甲右边任何部位。

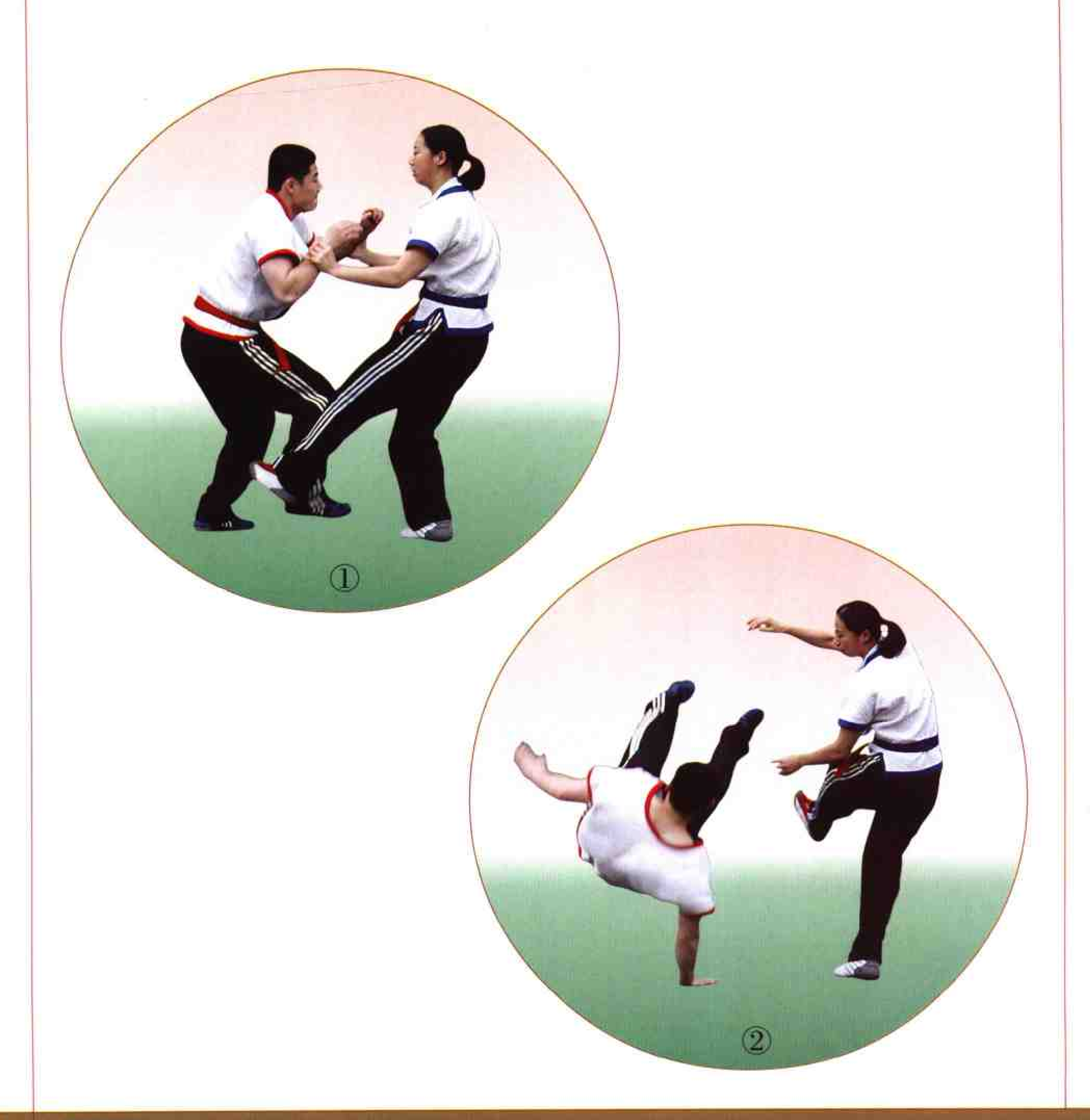
☆（四）抹 脖 里 冲

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手封住乙左臂。

动作：甲左脚上步，右手抹乙右颈，右脚踢乙右踝关节内面。

注意：底手要攥牢。不让乙抓甲右边任何部位。

☆（五）散手踢



☆（五）散 手 踢

预备：（右对右）。

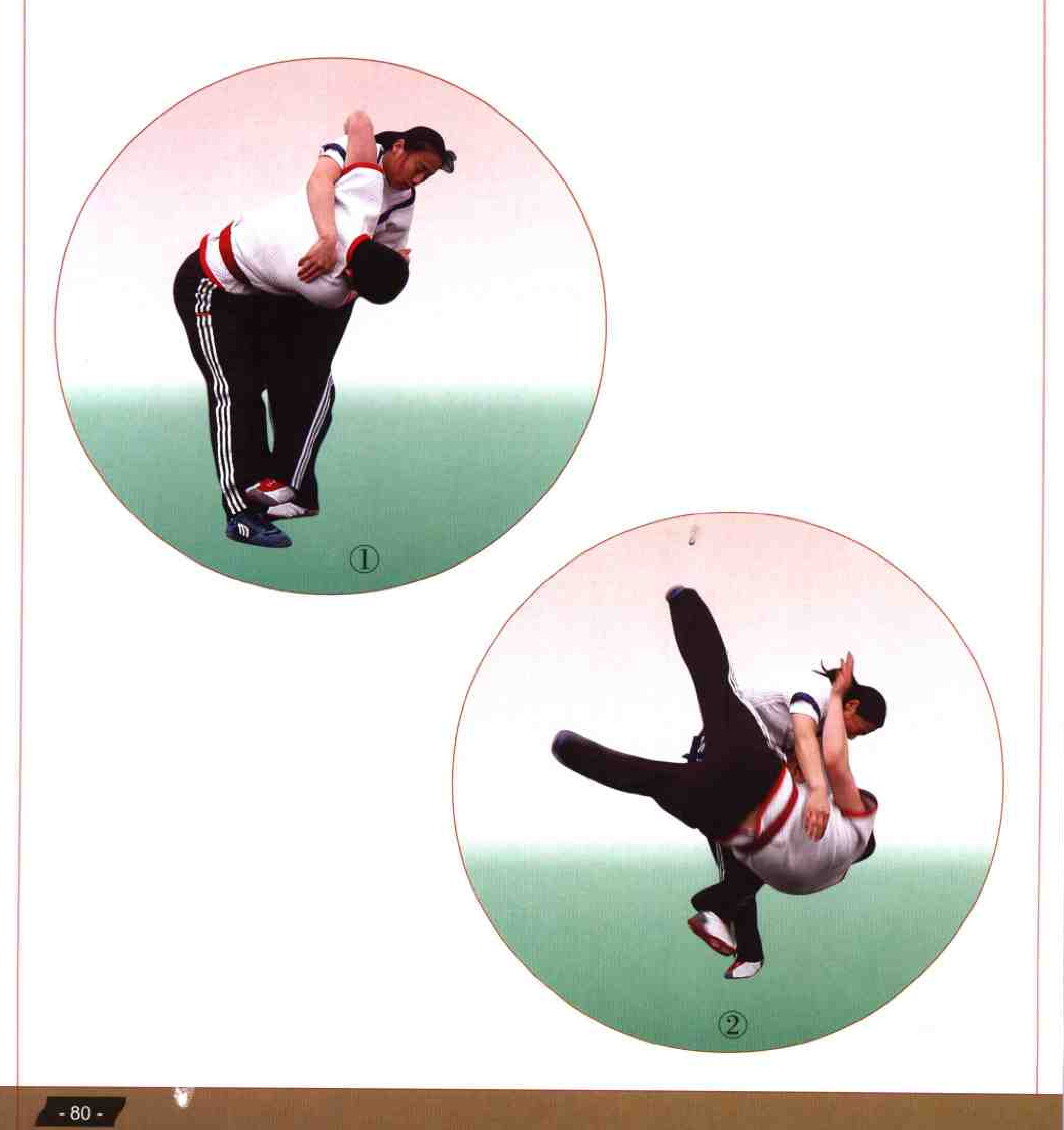
动作：① 刚出跤架时，甲左手推乙的左肘（向乙的胸前左面推去），使乙的重心移动；

② 同时，甲左脚踢乙右脚。

注意：双方刚出跤架而没有站稳时，彼此都可以使用此方法。



☆（六）扠 踢



☆（六）扠 踢

预备：甲左手抓乙的右小袖，右手封住乙左手。

动作：① 甲用后撤步带动乙移动，在乙左手将抓甲而张开腋窝时，甲右臂扠住乙左腋窝。

② 肩紧贴乙的左肩，右手把住乙的右肩头，向右下一抹。

③ 同时走车轮步，用右脚踢乙左腿，使乙摔倒。

注意：甲底手用力向上支乙的右臂，右手下抹乙的左肩。



☆（七）冲　踢


①


②


③


④

☆（七）冲 踢

预备：（右对右）甲左手抓乙右中心带，右手抓乙上领。

动作：① 甲左脚上步，冲落至乙的裆内，胯要上抬。

② 左手向上提，右手向横拉。

③ 向右半转体。

注意：甲左脚冲时，使乙的右脚移动时踢。甲右手向下拉时，要翻手腕。



☆（八）偏 门 踢


①


②


③

☆（八）偏 门 踢

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙右偏门。

动作：①甲用车轮步，同时左手用力向上支。

②随即右手向下斜拉，同时右脚踢乙的左脚。

注意：甲左边任何部分不可让乙抓住。

当乙左脚跟上一步时才可踢乙的左脚，同时直腰，左手向上提，右手用力横拉。

翻手腕，身体微向右转，同时右脚踢乙的左脚。钻头的速度要快。



☆（九）端　踢


①


②


③

☆（九）端　踢

预备：（左对右）甲两手抓乙中心带。

动作：①甲用三点步，逼乙的右脚跟过来，同时两手用力向上提。

②然后向左转体，用左脚踢乙右腿。

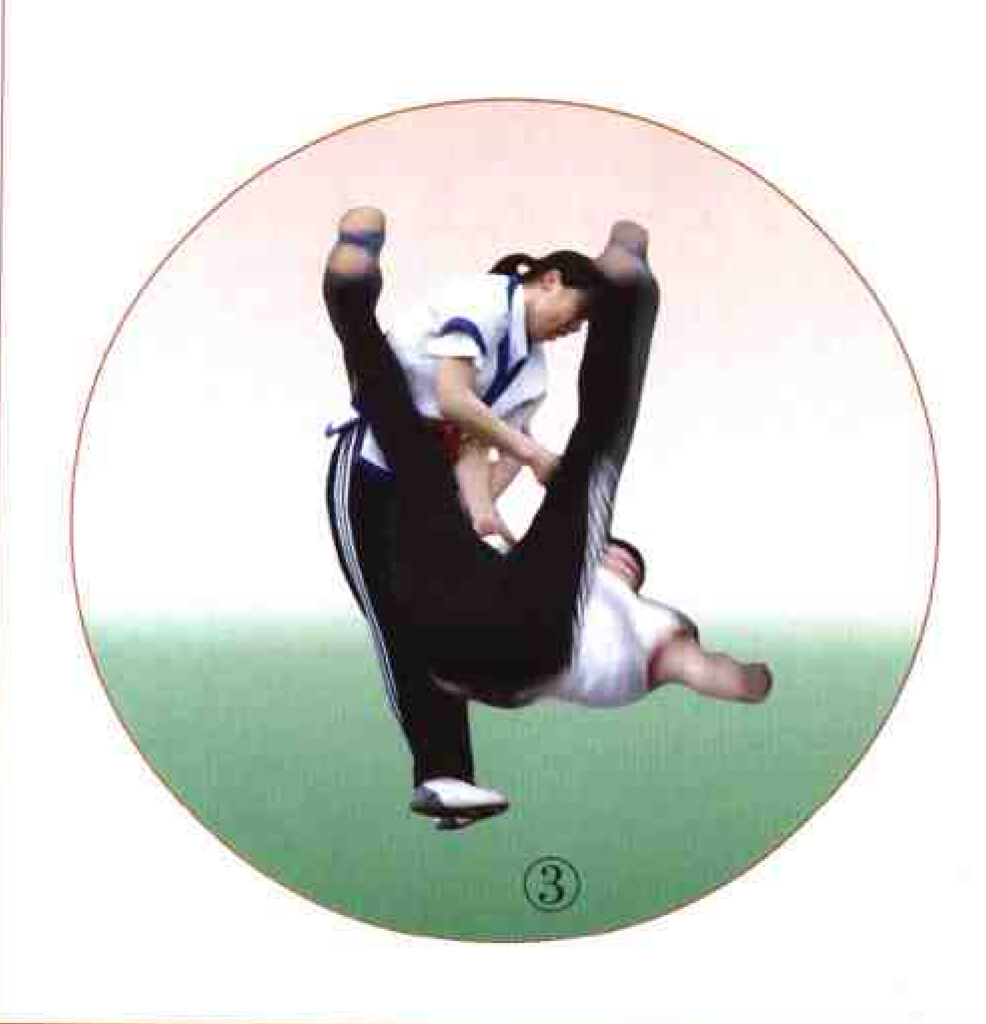
注意：如乙的右脚没有跟上，甲不能踢，再走三点步，使乙跟上再踢。



☆（十）弹　踢


①


②


③

☆（十）弹 踢

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左上领。

动作：① 甲用右脚背去弹乙的左脚内侧踝关节，使乙的身体向右移动。

② 甲右脚落地同时迅速向左转体，用左脚踢乙的右腿。

注意：甲做弹时，使乙重心震动后再踢。



☆（十一）补　踢



☆（十一）补　踢

预备：（左对右）甲右手抓乙的左小袖，左手抓乙直门（乙抓法同甲）。

动作：①甲走三点步时，乙用落步方法踢甲。

②甲抽腿逃脱，在乙的右腿尚未恢复原状时，用左脚踢乙右腿。

③同时底手向上支，左手翻腕横拉。

注意：甲抽脚要快，踢要及时，不给乙脚撤甩。



☆（十二）摇 扯 脚

预备：（左对右）乙右手抓甲上领，甲左手抓乙的反挂门，右手封推乙的左手。

动作：甲左脚向前一步，落在乙腿内侧；同时背右腿，右手掰乙右手腕，长腰甩脸，在乙右脚往前一步时用左脚踢乙右腿，左手用力往下拉。

注意：甲踢乙右腿的同时，左手用力向下拉乙，乙右脚向前一步时，此法不可用。

☆（十三）拦 门 脚

预备：（左对右）乙右手抓甲上颈，甲左手抓乙的反挂门，右手封住乙的左手。

动作：乙左腿向前移动时，甲右脚踢乙左腿。

注意：甲踢乙左腿时，须坐腰，左手用力向前甩。

☆（十四）抱 胳 膊 脚

预备：（右对右）。

动作：①甲左手由内扶乙的左前臂向下抱，右手抱乙的右上臂，并将其挟在右腋下。

②然后用车轮步，右脚踢乙左脚，左手推乙右胯。

注意：甲上臂要挟紧，车轮步后撤要大，使乙失去重心，推胯要用力。

☆（十五）落步脚

预备：（右对右）。

动作：乙走三点步，在右脚将落地时，甲的左脚踢乙的右脚。

注意：当乙右脚将落地重心移动时踢。

☆（十六）扛 踢

预备：（右对右）乙右手抓甲左上领，左手抓甲右小袖；甲左手抓乙右小衩，右手抓乙左上领。

动作：① 当乙用右手改抓甲后圈时，甲把头从乙的右腋窝钻过去。

② 左脚上步，冲向乙的右腿内侧，直腰，左手向上提，右手用力横拉，翻手腕，身体微向右转，同时右脚踢乙的左脚。

注意：钻头速度要快。

☆（十七）扽小袖踢

预备：（右对右）乙左手抓甲右小袖。

动作：①甲用左手按乙左前臂，右手托乙左前臂走车轮步后撤。

②两手挤紧，同时用右脚踢乙左脚。

注意：甲扽乙左臂时，如乙松把，则此方法不适用。

☆（十八）转 环 脚

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左上领（乙手法相同）。

动作：①甲用磨盘步带动乙移动，使用别子。乙用离的方法，右脚后撤一步，此时，甲右脚落地，左腿上一步，用钻子脚动作。

②向右转体，在乙左腿上前时，甲用右腿踢乙的左腿，左手向前握，右手翻腕向右横拉。

注意：如乙左脚没有向前移动，则甲不可踢。

☆（十九）防守扑脚的方法

（以大拿扑脚为例）

1. 预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左上领。

动作：甲走三点步时，使乙左脚上步，乙为保持平衡（左脚不上步）右脚前斜一步，同时左 脚移滑半步，保持原来两脚的姿势，上肢欺甲。乙上体冲使甲抬不起腿。

注意：甲踢乙时乙要抬头（目视甲脸），身体向下蹲，保持身体平衡。

2. 预备：（右对左）甲左手抓乙左小袖，右手抓乙左上领。乙右手抓甲左小袖，左手抓甲直门、中心带或小衩。

动作：甲用磨盘步方法踢乙，乙左手向外支，同时屈右小腿逃过甲踢。

注意：乙屈右小腿逃脱甲踢，身体要向右侧挤甲，同时要抬头。

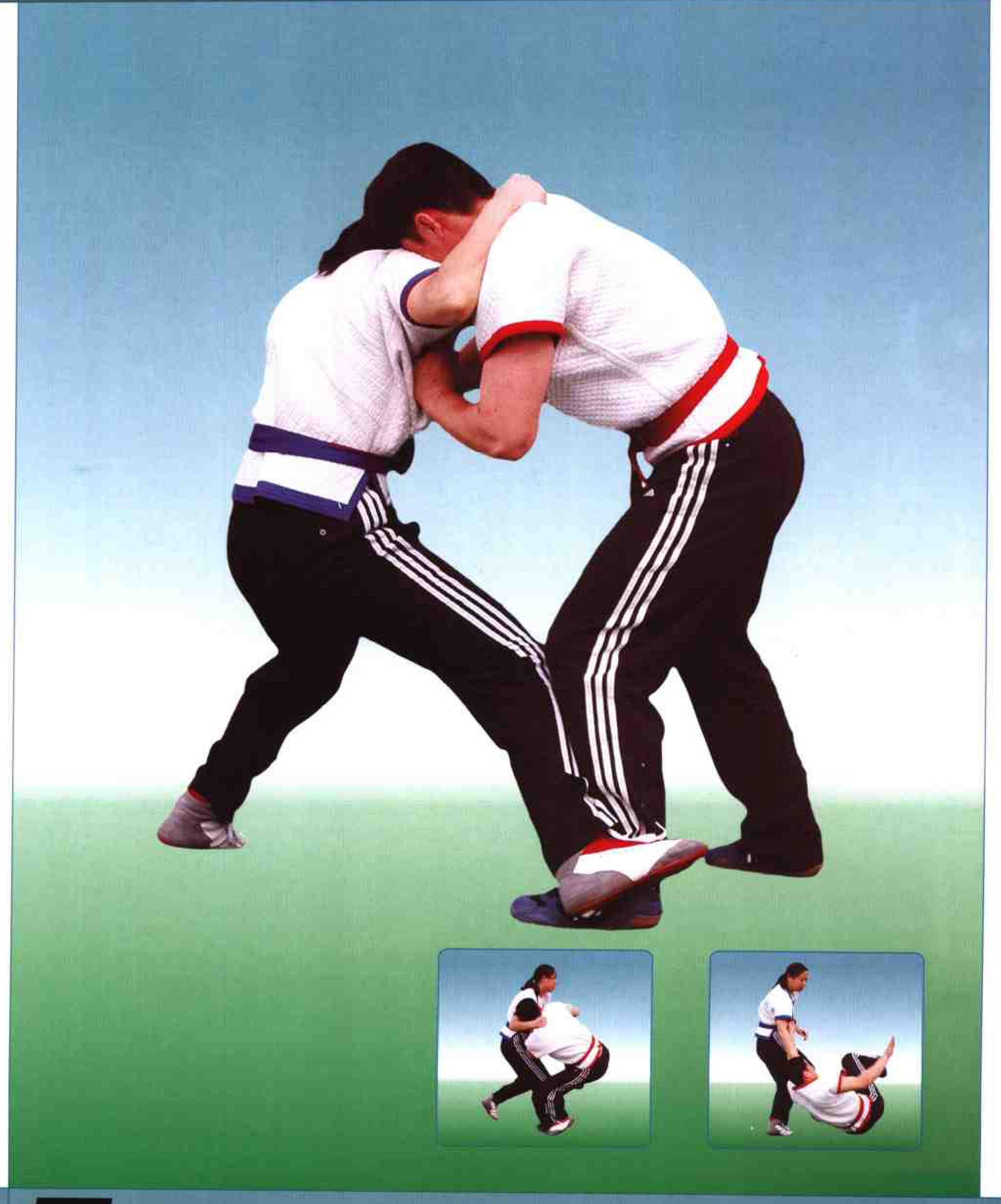
☆（二十）反攻扑脚的方法

（以大拿扑脚为例）

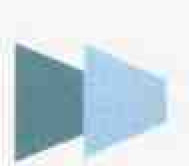
1. 预备：（右对右）抓法见“防守扑脚的方法”条。

动作：甲用车轮步，右脚踢乙左脚，乙左腿屈膝，右腿伸入甲裆内，小腿紧贴甲左小腿内侧，屈右小腿向后挂。

注意：乙挂甲左腿时胸部撞甲胸部，使甲无法发力。



二、搓压类



搓压是用上手向右（左）推，底手向左（右）拉，左（右）脚背钩住对方右（左）脚跟，胫骨挤住对方胫骨外侧，两手向前挤、左（右）腿向上压的一种动作。

搓压的使用要点：

① 双方搓转对方上体。

② 这种动作用滑步为宜。

③ 两臂向前挤和腿向上压要同时发力。



（一）抓上领搓压

（二）抓小袖搓压

（三）反挟头搓压

（四）见手搓压

（五）抓偏门搓压

（六）抱胳膊搓压

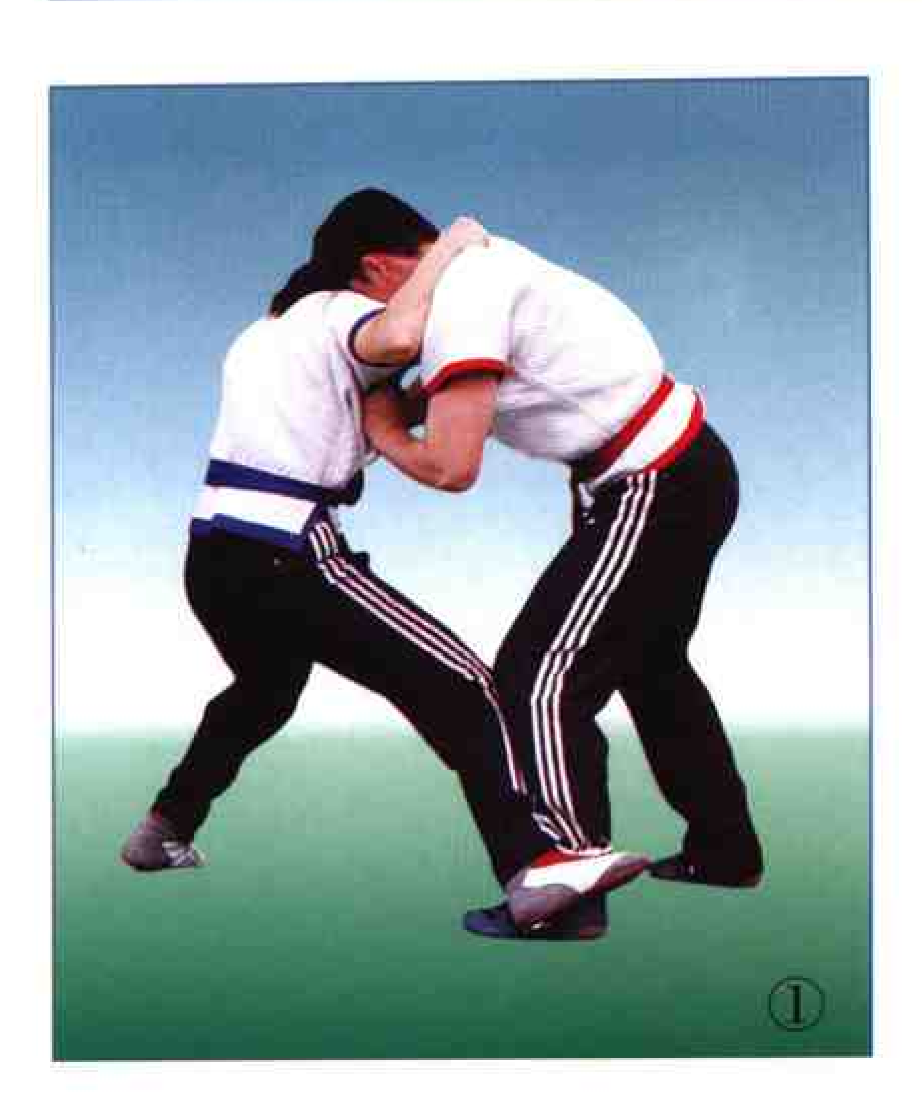
（七）拟搓压

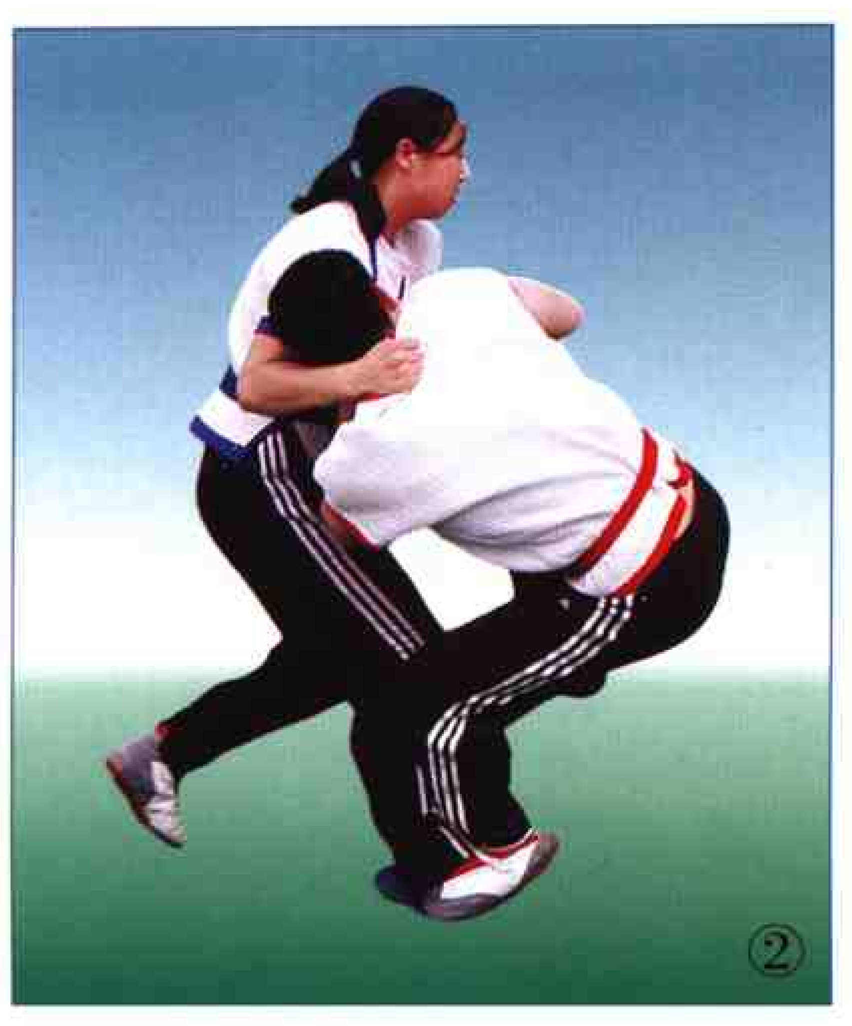
（八）掏搓压

（九）防守搓压的方法

（十）反攻搓压的方法

◇（一）抓上领搓压


①


②


③

◇（一）抓上领搓压

预备：（右对左）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左上领。

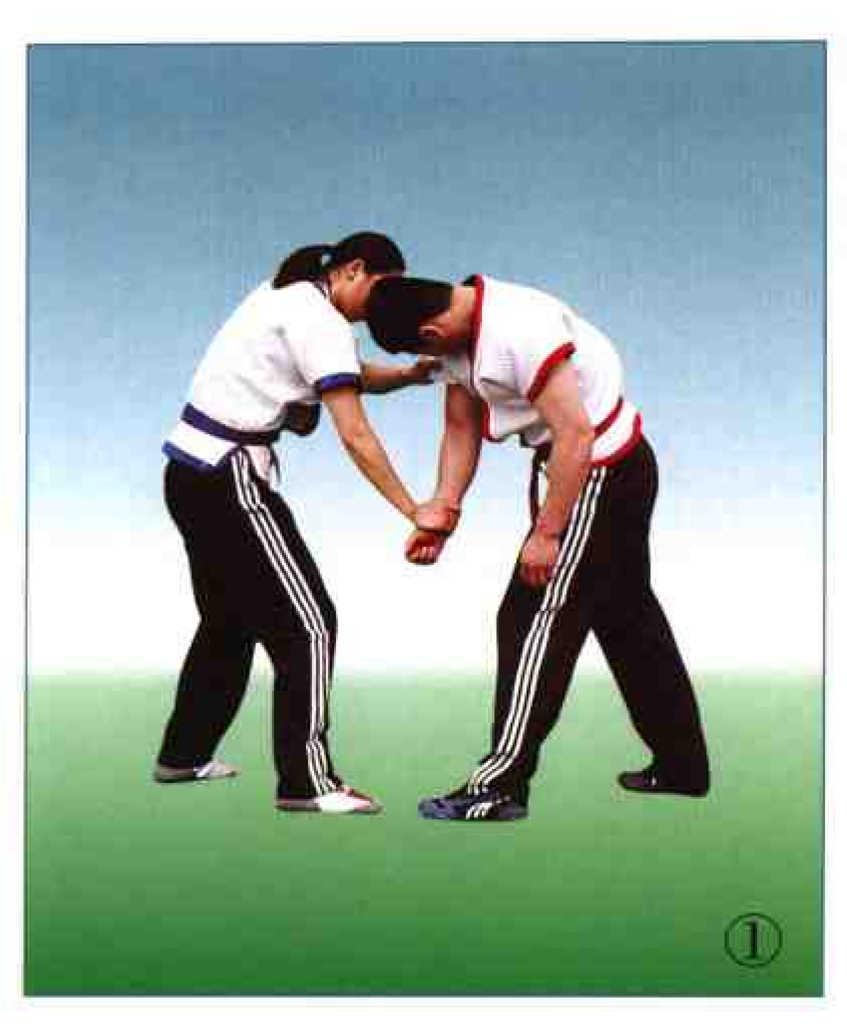
动作：①甲右手向下压，再向左推，左手向右揉，使乙身体向左搓转；同时滑步，屈左腿，右腿奔向乙胫腓骨外侧贴住。屈踝关节，脚背钩住乙左脚跟。

②甲头放在乙头右侧，头和两手向前挤，右腿向上压，使乙倒地。

注意：如乙身体重心未搓动，则甲走磨盘步，带动乙后，再使用搓压动作。

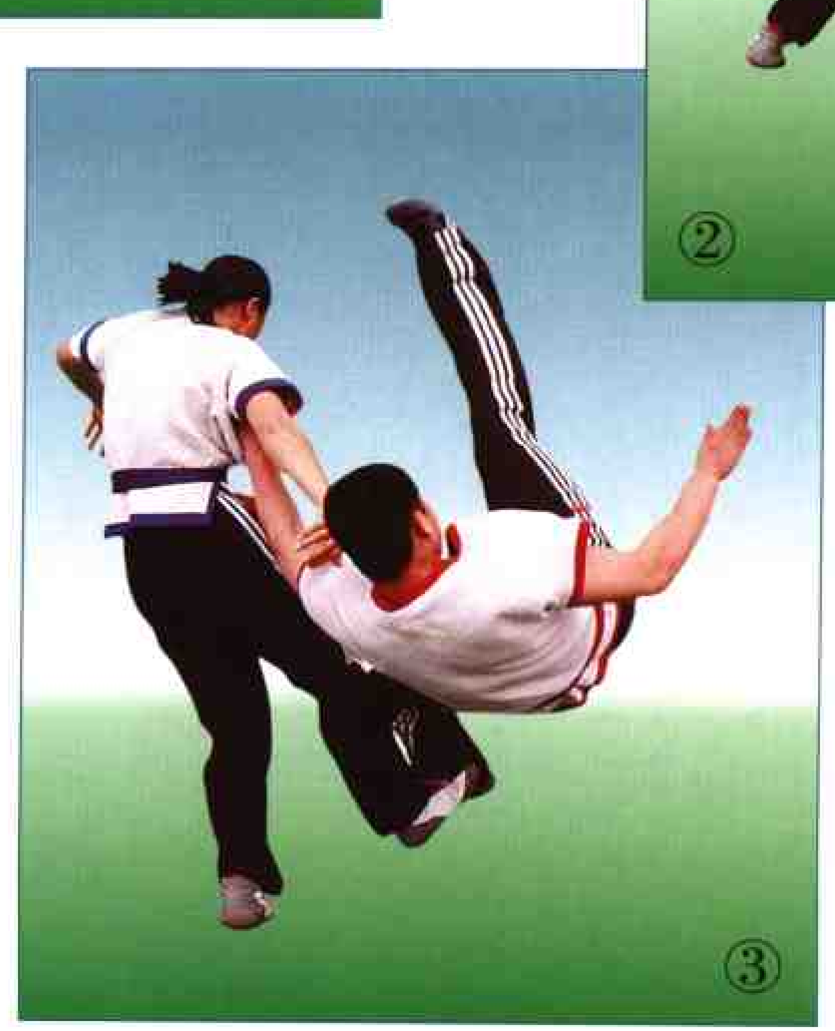


(二)抓小袖搓压



①

②



③



（二）抓小袖搓压

预备：（右对右）甲右手抓乙右手腕，左手抓乙右小袖。

动作：① 甲身体后撤，带动乙重心移动，随即滑步，右脚钩住乙左脚踝。

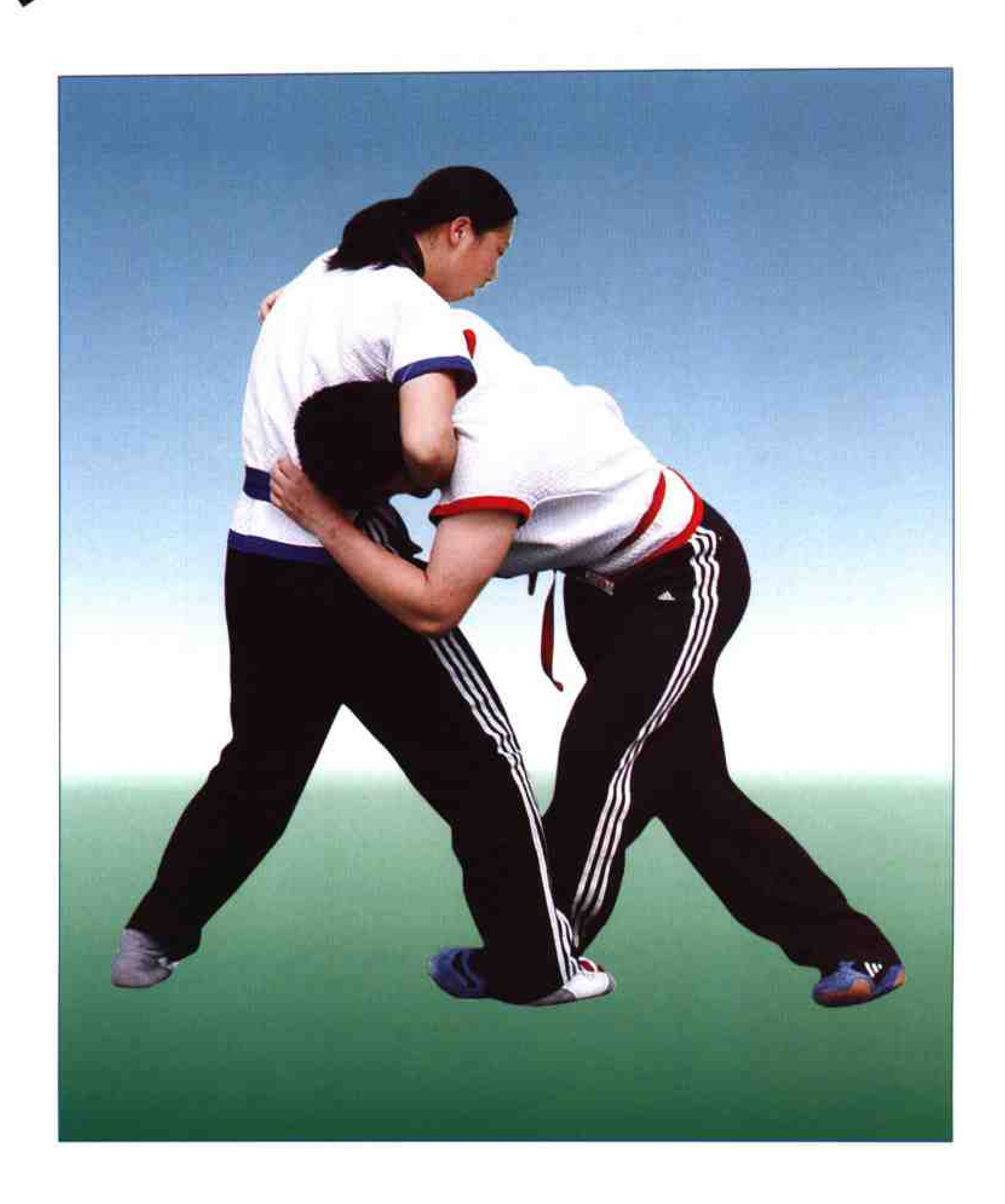
② 右手向下拉，左手向右前推，右腿用力向上搓，同时两手向前推，使乙倒地。

注意：甲右手向下拉，左手向右前推，迫使乙右臂伸直，如乙右臂弯曲，此法不能用。



（三）反挟头搓压

◆



（三）反挟头搓压

预备：（右对右）甲左手抓乙中心带或小袖或直门，右手抓乙左上领，
乙抓法相同。

动作：① 乙用钻头方法，甲右手放掉乙左上领，从乙领部插下去，挟住乙头部。
② 同时甲用滑步，右脚钩住乙左脚踝，身体向右压，使乙不能抬头，右脚向上压，使乙倒地。

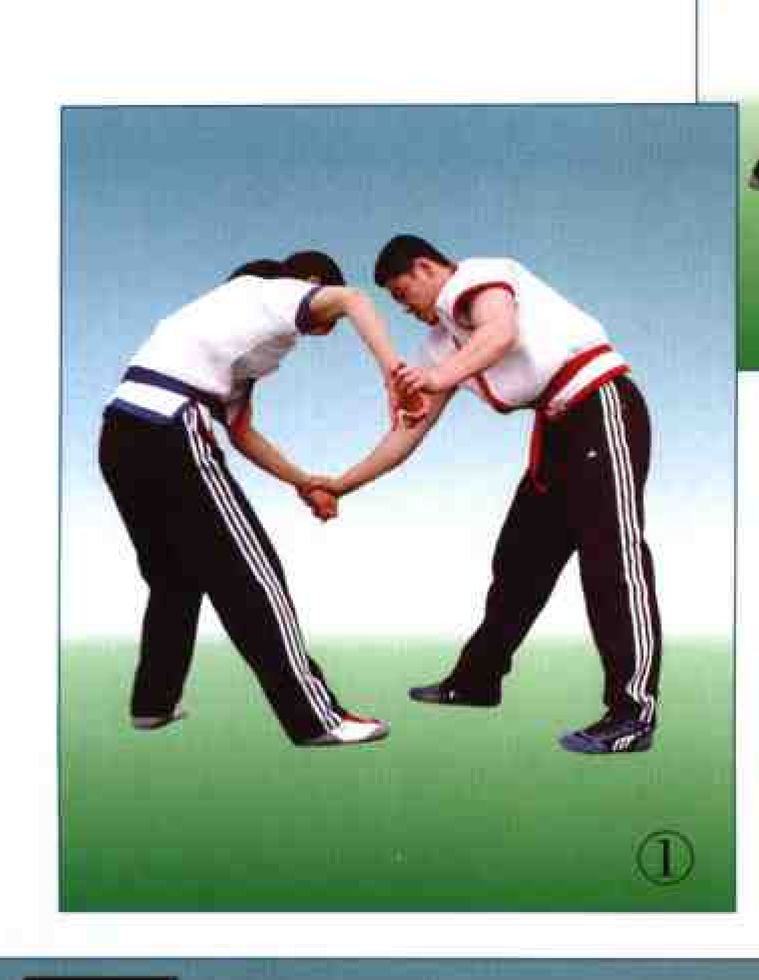
注意：甲挟住乙头要快，身体向前压。如乙力量大，甲左手放掉改抓自己右手腕，使乙抬不起头。



◇（四）见手搓压



②



◇（四）见手搓压

预备：（右对右）乙两手分别抓甲两手腕。

动作：①甲右手抓乙右手腕，带动乙身体向右侧移动，抽脱左手，改抓乙右肘部。

②左手向右推，右手紧握乙右手腕，迫使乙右臂伸直；同时，右脚钩住乙左脚踝，身体向前挤。右腿用压的方法，使乙倒地。

注意：甲带动乙时，如乙不动，再用三点步来带乙移动。

◇（五）抓偏门搓压

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙右偏门。

动作：①甲身体后撤，带动乙左腿向前移动，右腿用滑步，向右侧推乙左小腿外侧脚跟外。

②左手向右侧推乙臂，右手拉偏门向下用劲。右前臂贴住乙胸部，右腿向上压住乙，使之倒地。

注意：滑步，要带有背步的动作。甲体后撤后，如乙右腿主移动，此法不能用，可再用车轮步进行。

◇（六）抱胳膊搓压

预备：（右对右）乙右手抓甲中心带，甲右臂封住乙左臂。

动作：① 甲身体后撤屈膝，左手推乙右肘节，右颈贴住乙右上臂。

② 左手用力扣住乙右肘，右手推乙左臂，右脚搓乙左脚踝，同时向右前挤乙，使乙重心向左后移动，呈倾危状态，左脚用力向上压（踹脚后跟），使乙倒地。

注意：① 甲身体后撤时要含胸，使乙臂伸直，如乙臂不伸直或重心未移动，甲再走车轮步。甲用方法前，腹部要向前顶住乙抓中心带的右手，诱乙用力，甲才能揪住乙臂使用此法。

◇（七）抠搓压

预备：（右对右）甲右手抠乙左腋窝，左手按住乙右上臂或抓乙右小袖；乙抓法与甲相同。

动作：① 甲向左用车轮步，屈膝使乙左腿向前，右脚迅速钩住乙左脚踝的右后部，同时挤住乙颈（右后部）。

② 左臂夹住乙右臂，上体向右挤，右脚用力向上压，使乙倒地。

注意：此法是抠住摔。乙抠甲时，甲后撤，利用乙前进的姿势，甲用方法进行，若掌握不好，则无效果。

◇（八）掏搓压

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手封住乙左臂。

动作：① 甲走三点步，带动乙左脚向前时，用滑步方法，右脚封住乙的左小腿外侧脚跟处。

② 右手放掉，改掏乙左膝，同时右脚用力向上压乙左脚，使乙倒地。

注意：甲右手掏时再向下推乙左膝，左手向右侧推。

◇（九）防守搓压的方法

以大拿搓压为例：

1.（右对右）当甲用搓压方法时，乙右手抓甲左小袖用力推，左手按住甲右膝，小腿放松，后屈逃出，放在甲右腿外面，使甲搓空。

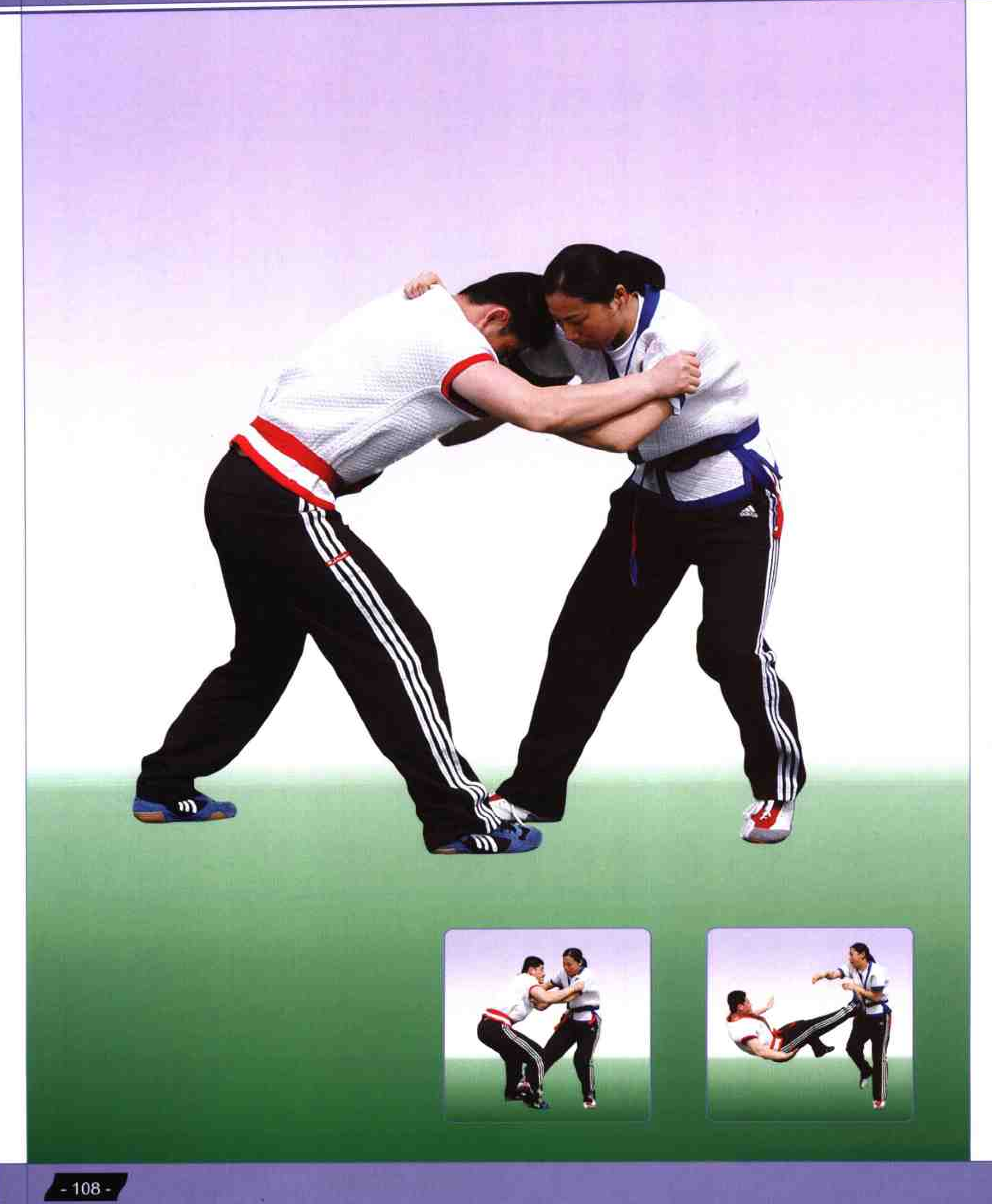
用抽腿方法（右对右）。甲用搓压时，乙右手奔向自己右膝上面，左手压甲右肘带，左小腿放松，绷直脚背抽小腿逃出，右手用力反推。

◇（十）反攻搓压的方法

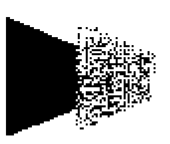
以大拿搓压为例：

1.（右对右）甲使用搓压时，乙左腿屈膝，微向前顶，右腿用扑脚方法踢甲左脚，使甲倒地。

2.（右对左）甲使用搓压时，乙左手抓甲后圈，腰和左腿放松，右脚背步进左胯，用蹦子方法使甲倒地。



三、扒 子 类



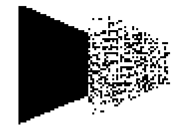
扒子是上手用力向前推，底手向下压，用右（左）脚背插进对方裆内，钩住对方的右（左）脚跟向里拉，使对方倒地的一种动作。

扒子的使用要点：

① 对方重心在后时适用。

② 相架用三点步或背步，顺架则上底步。

③ 上手的推与腿的扒力要同时发力。



（一）抓上领扒子

（二）抓偏门扒子

（三）扒拿子

（四）躺扒子

（五）见手扒子

（六）扒踢子

（七）蹦扒子

（八）防守扒子的方法

（九）反攻扒子的方法

※（一）抓上领扒子







※（一）抓上领扒子

预备：（右对右）甲左手封住乙右手或抓乙右小袖，右手抓乙左上领。

动作：① 甲走三点步，带动乙向前移动，右手向右横。

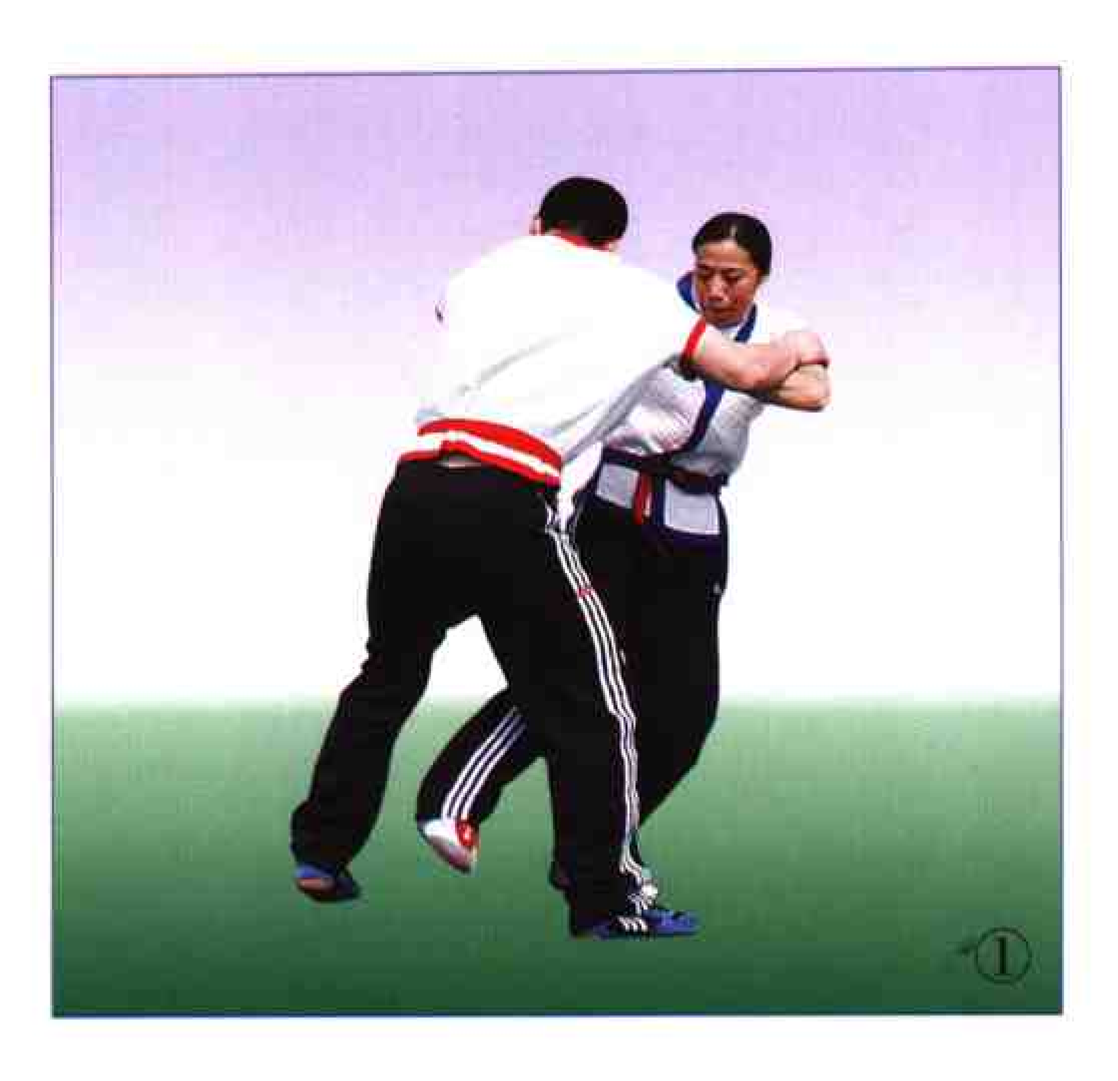
② 右脚脚背由内侧奔乙右脚跟，身体微向左。

③ 右脚用力向里拉，右手向下压乙左肩并向外推。

注意：乙右手不能抓甲的任何部位，如被乙抓住，甲要扽脱后才能运用此法。



※（二）抓偏门扒子


①


②


③

※（二）抓偏门扒子

预备：（右对右）甲左手封住乙右手，右手抓乙右偏门。

动作：① 甲用三点步或车轮步，带动乙向前移动；如乙不移动，则甲左脚背半步，身体向左转。

② 右脚进入乙右脚内侧，钩住乙右脚跟，同时右手向外推，右脚向里拉，使乙倒地。

注意：甲使用方法时，左手一定要封住乙右手，右臂微屈。如不微屈，乙的右手按甲右臂，身体向背侧移动，则甲右肘可能要受伤。



※（三）扒拿子


②


①


③

※（三）扒拿子

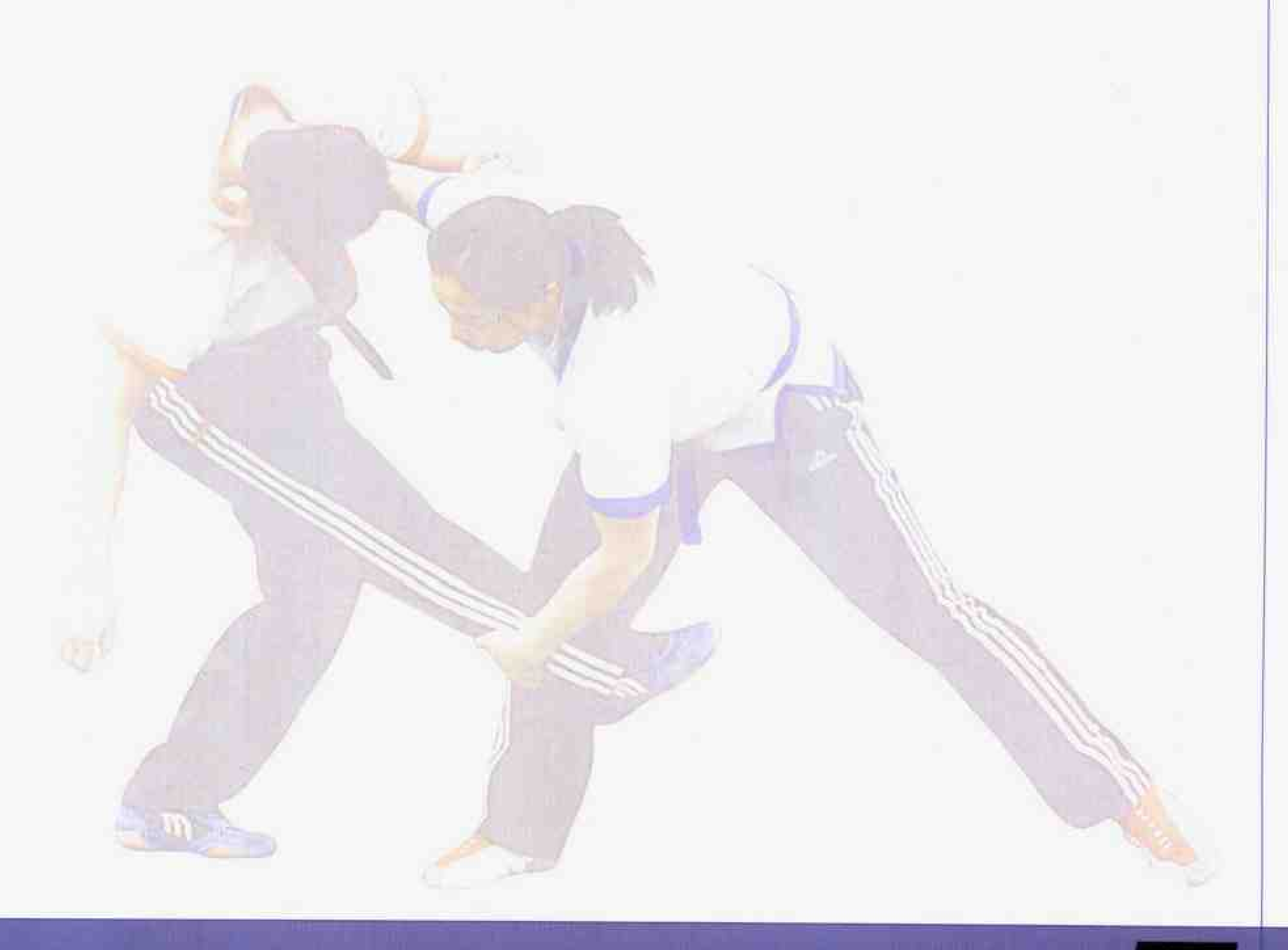
预备：（右对右）甲左手封乙右手或抓乙右小袖，右手抓乙右偏门。

动作：① 甲身体向后撤，带动乙向前移动。

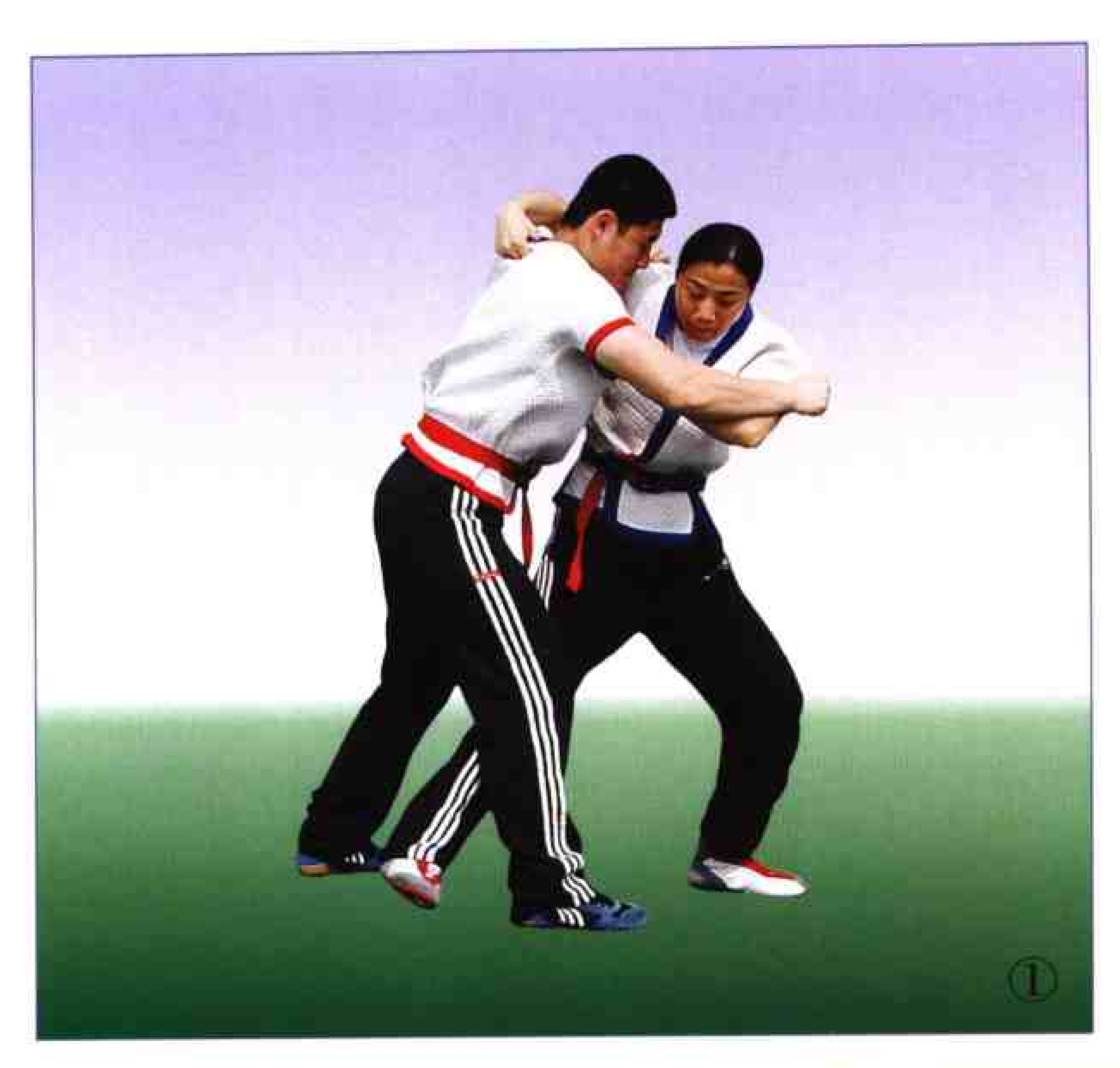
② 左脚背步，右脚移至乙右脚内侧脚跟处，使用扒子方法。

③ 随后甲左手滑在乙右小腿外侧，抓住乙右小腿用力上提，右手向外推。

注意：使用扒拿子要快，不得使乙右手按住甲的头颈。



※（四）躺扒子


①


②


③

※（四）躺扒子

预备：（右对左）甲左手抓乙右小袖，右手夹住乙头或盖后圈。

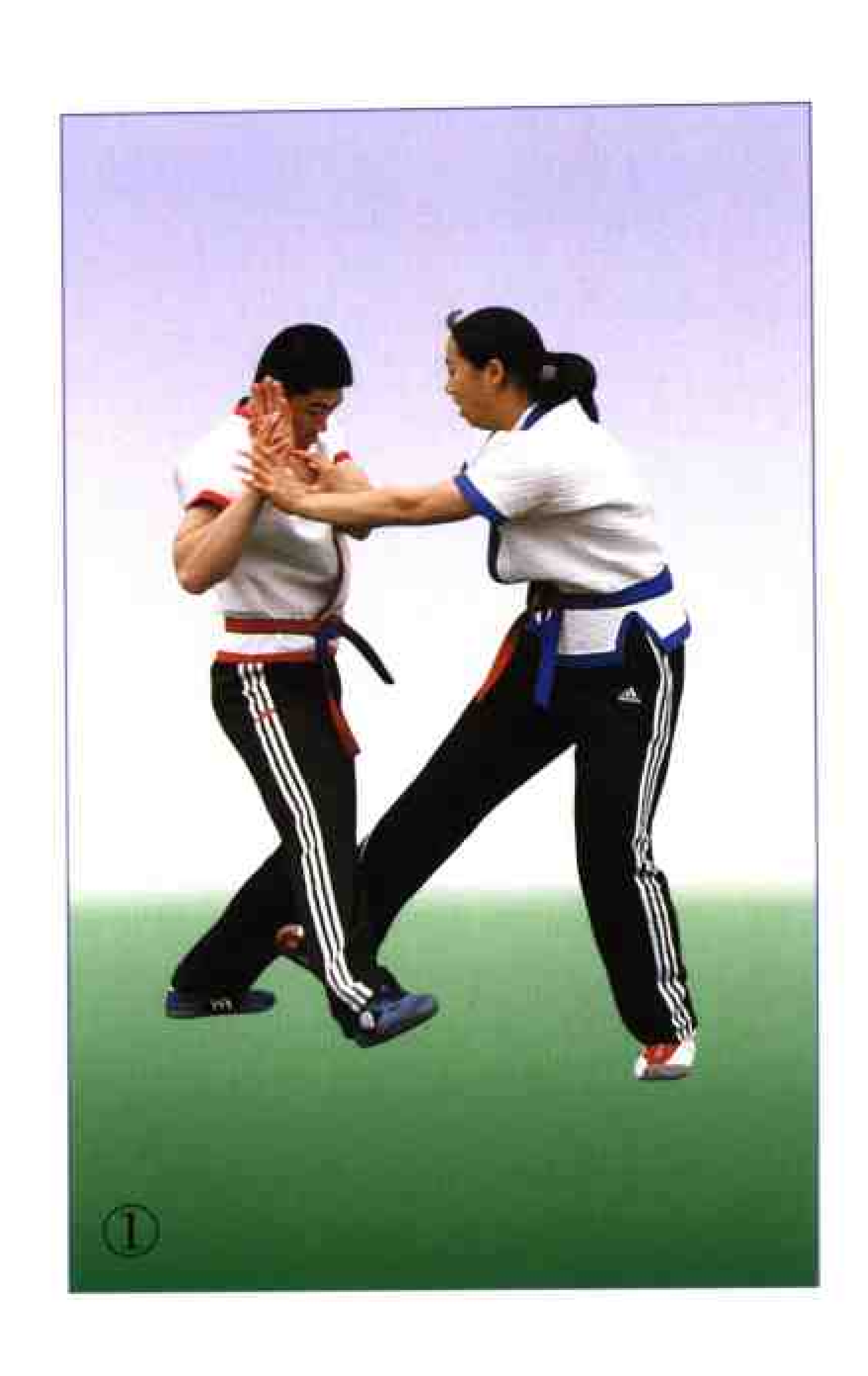
动作：①甲用进腰绊子时（揾别，勾等）没有用严，腰部被乙抱住向上提。

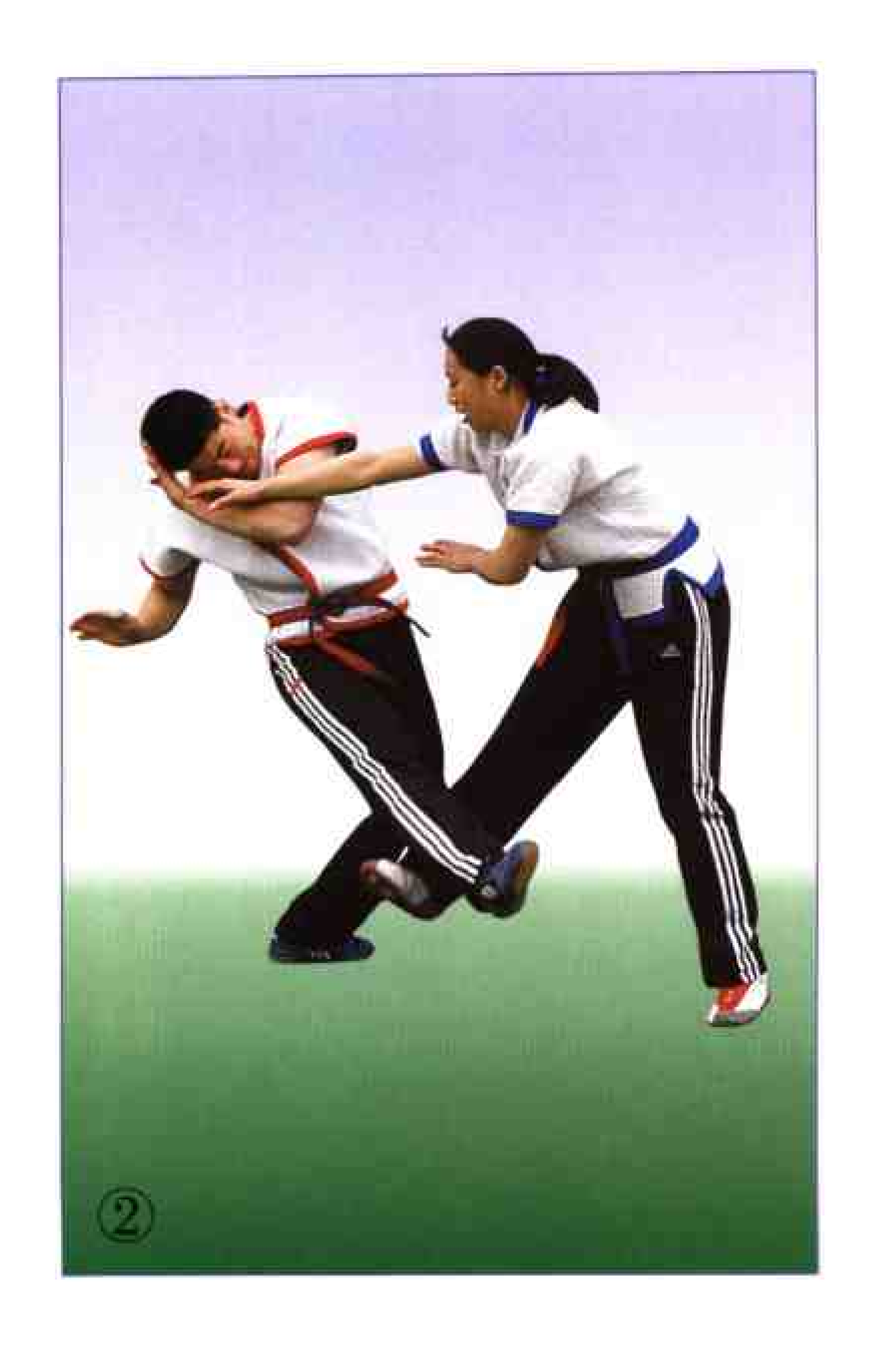
②此时，甲右腿进入乙裆内，右脚钩住乙右小腿内侧脚跟处，身体微向左转，下蹲，右脚背用力拉，使乙倒地。

注意：如乙没有将甲抱起，此法不能用。乘乙抱腰挺起腰时，甲可使用此法。



※（五）见手扒子


①


②

※（五）见手扒子

预备：（右对右）甲左手抓乙右手腕，右手封住乙左手。

动作：① 甲左手用力向下拉，左脚背步。

② 使乙身体向后排，右手推乙右肩，同时右脚钩住乙右脚内侧脚踝处，用脚背拉乙右脚后跟。

注意：甲左手用力拉乙右手时，必须把对方身体拉向前倾，在乙直腰时再用此法。



※（六）扒踢子

预备：（右对右）甲左手封住乙右手，右手抓乙右直门。

动作：① 甲身体后撤，带动乙向前移动，左手向前微推，右手向右横拉，使乙身体向后排。

② 甲背半步，同时右脚进入乙右脚内侧脚跟处，用脚背踢乙右脚后跟，右手改向前推。

注意：扒踢子类似扑脚动作，所不同的地方是甲封乙右手，而不是抓乙小袖；扑脚是甲踢乙左脚，而扒踢子是甲的右脚背踢乙的右脚跟。不能让乙的右手抓甲左边任何部位。

※（七）蹦扒子

预备：（右对左）甲左手封乙右手，右手抓乙左反挂门；乙左手抓甲右上领。

动作：① 甲左脚走磨盘步，带动乙向前移动，乘乙身体向前时，右臂用力拉，向左转体，迫使乙左手放掉。

② 屈膝，右脚进入乙裆内，用脚背踢乙右脚后跟，右手向下推，使乙倒地。

注意：不能让乙的右手抓甲左边任何部位。用此法时甲要向前迈一步。

※（八）防守扒子的方法

以抓上领扒子为例：

当甲右脚扒乙左脚跟时，乙左手抓甲右直门或中心带，左膝微屈，右脚抬起踹脚跟逃脱。

※（九）反攻扒子的方法

以抓上领扒子为例：

乙右脚逃脱后，用左脚去踢乙左腿（底腿）或踢乙扒的腿。





第四节　盘　腿







一、得 合 类

得合是以上肢用力向前支的力量来推动对方，下肢一腿站立，另一腿由对方裆内经外侧向后的一种外盘腿动作。得合分两种：一为大得合；一为小得合。

大得合的使用要点：

① 一般底手抓对方的中心带或小袖，上手抓上领或偏门。

② 和对方要合脯。

③ 使用外盘腿动作的腿要向后上挂。

④ 在对方重心向后时才能使用此法。

小得合的使用要点：

① 一般底手抓对方的中心带或小袖，上手扠对方；同时含胸缩领。

② 使用外盘腿动作的腿要平跪下去，绕住对方的小腿。

③ 除上肢用力支对方的力量外，还需用自己的惯性力冲击对方。

☆（一）大得合



☆（一）大得合

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左上领。

动作：①甲两臂用力向左一横，左脚上步，屈膝。

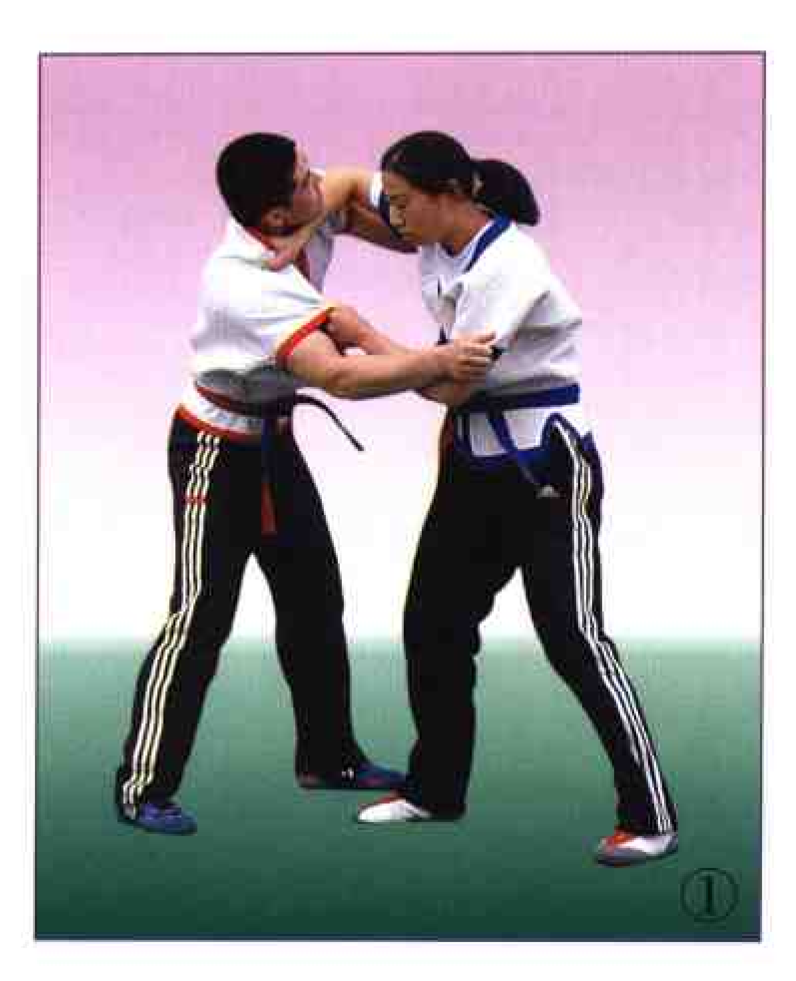
②右腿伸入乙裆内，小腿紧贴乙左（右）小腿内侧。

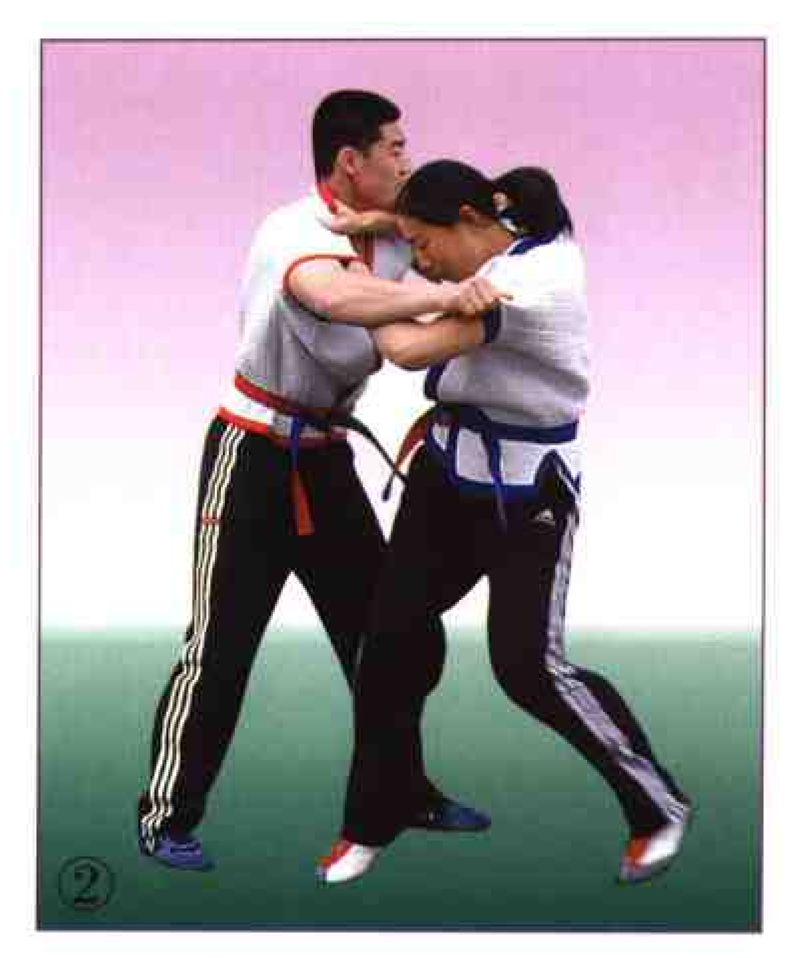
③屈右小腿，向后挂起，同时右手用力向前推。

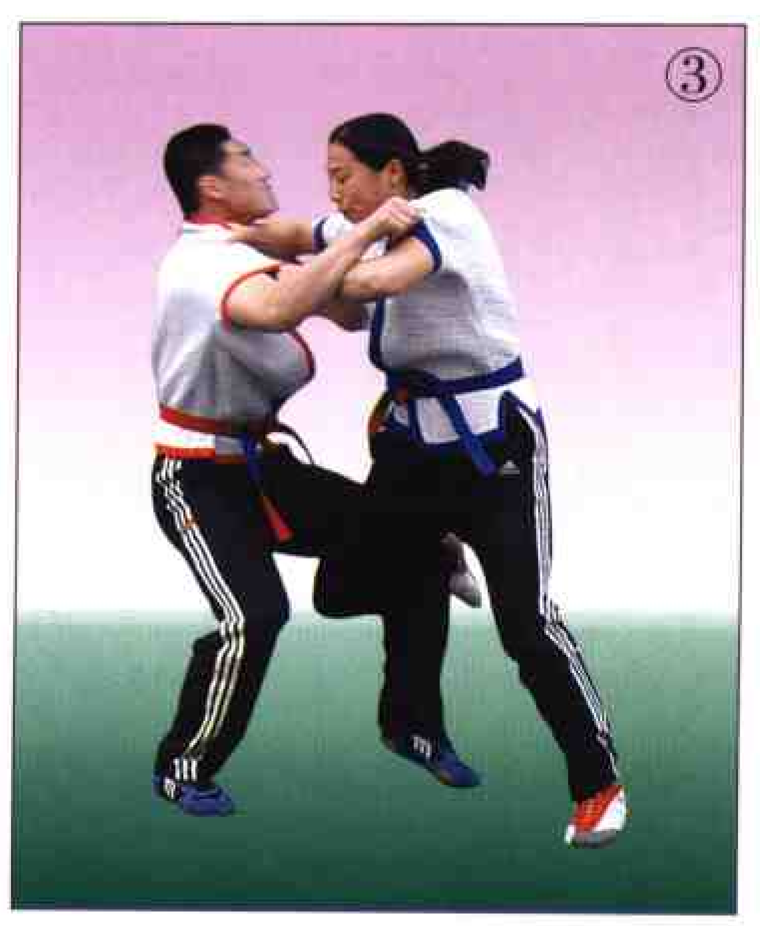
注意：上肢所用的推力和下肢的挂力，要同时发出。

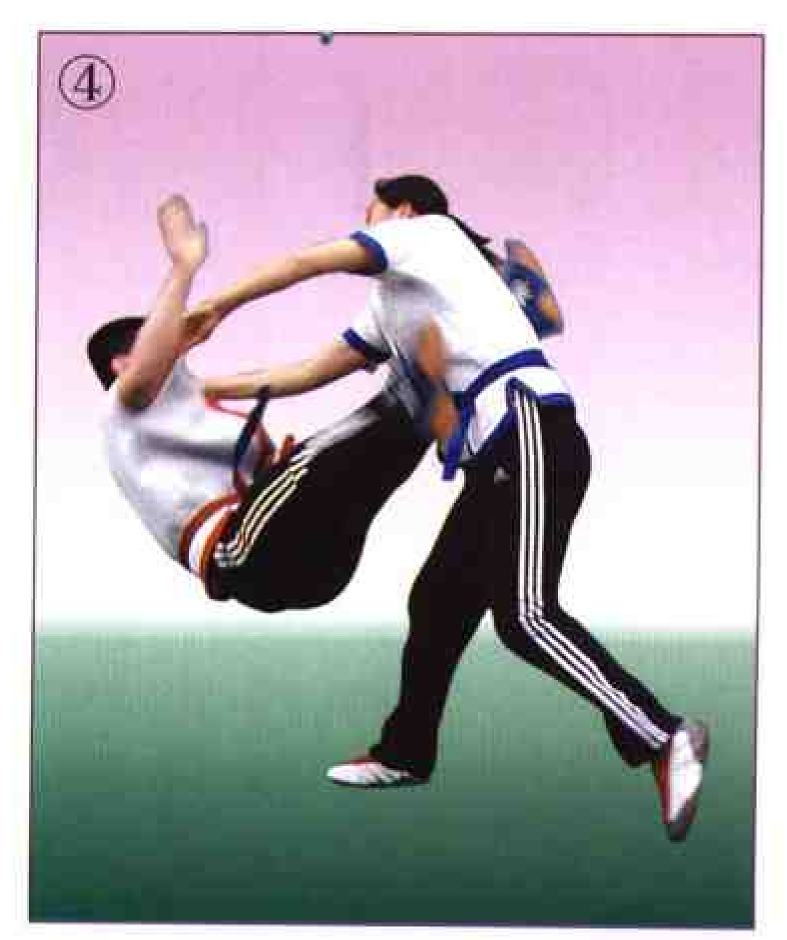


☆（二）掖脖子得合









☆（二）掖脖子得合

预备：（右对右）甲左手抓乙右中心带或右小袖，右手封乙的左手臂；乙右手抓甲左小袖。

动作：① 甲左脚背步在右脚外侧，右手按在乙右锁骨处。

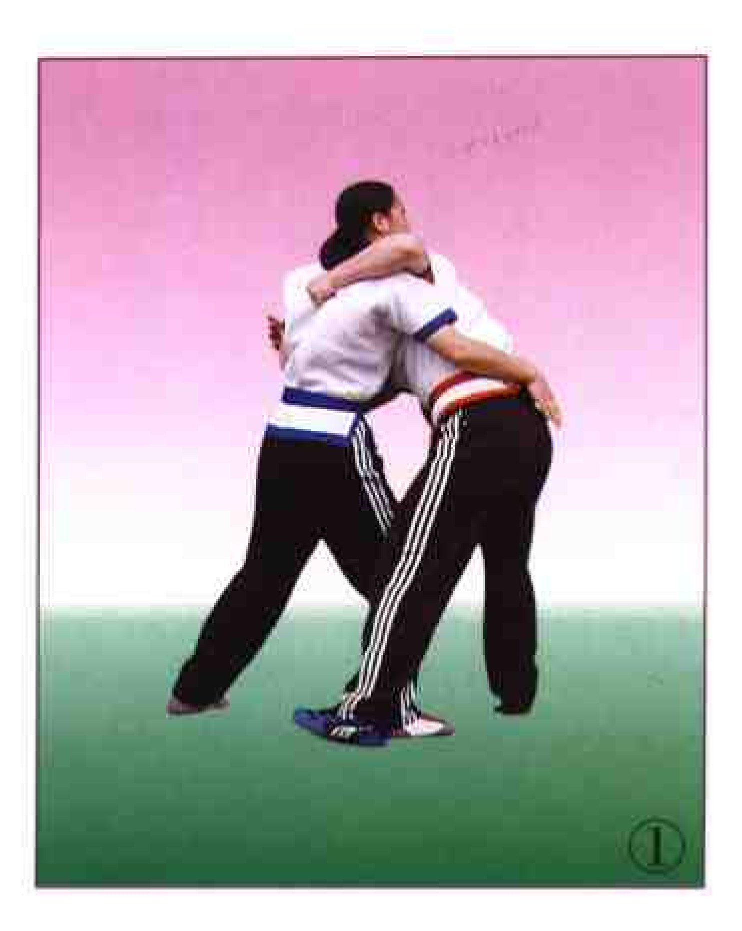
② 右脚插入乙裆内，右小腿紧贴乙左小腿内侧。

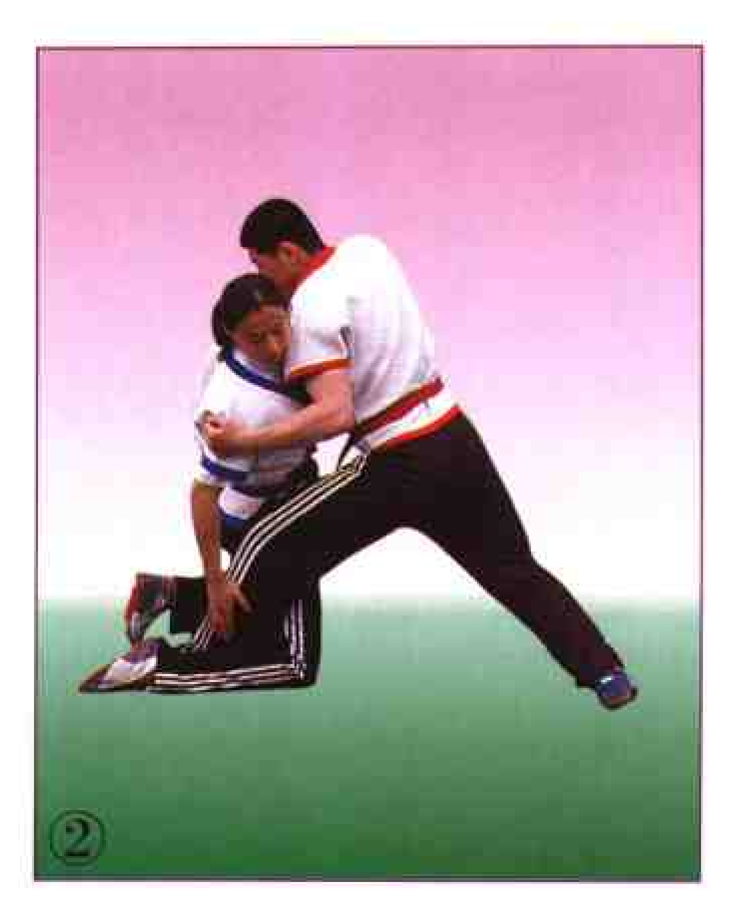
③ 甲屈右小腿向后挂，同时右前臂用力向外推，使乙倒地。

注意：做此动作前必须使乙左脚向前上步。



☆（三）回马扫小得合


①


②


③

☆（三）回马扫小得合

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手扠入乙左腋窝。

动作：①甲背左脚，乘乙双膝下蹲坐时右腿插入乙裆内。

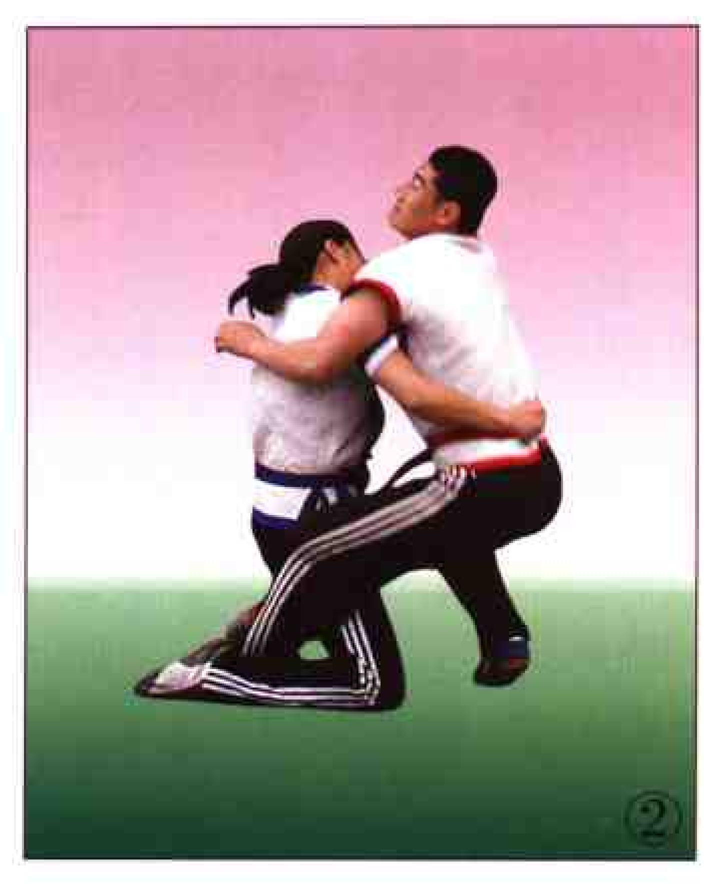
②用盘腿的方法，右腿跪下，右臀坐下，挟住乙左小腿。

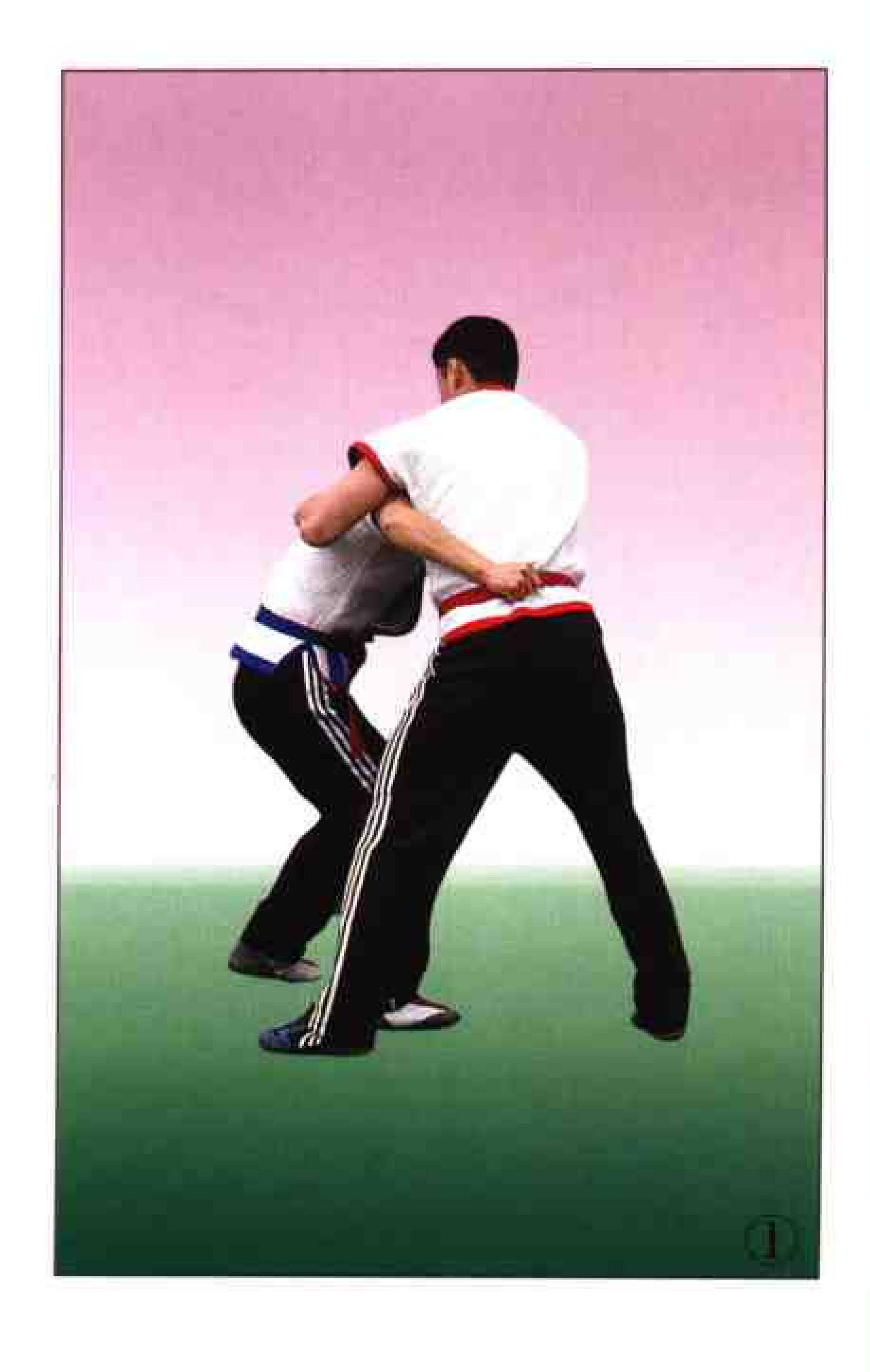
③右手自上捋向乙的左小腿处，同时转体，左手用力向外推，使乙倒地。

注意：甲右腿跪地时脚尖要绷直，胫骨紧贴地面，否则踝关节容易受伤。



☆（四）盖后圈小得合







☆（四）盖后圈小得合

预备：（右对左）甲左手抓乙右小袖，右手盖乙后圈。

动作：① 甲走磨盘步带动乙移动时，右脚插入乙裆内。

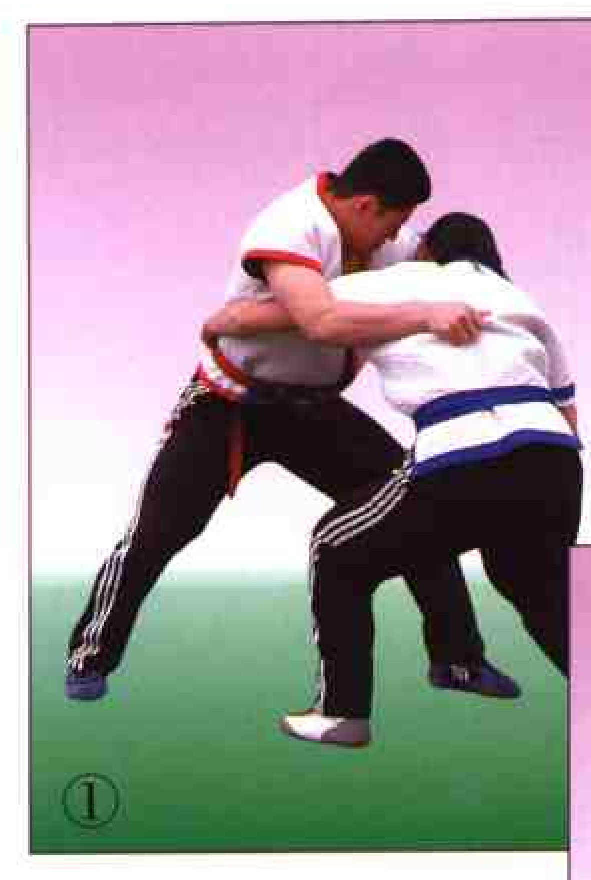
② 用盘腿的方法，右腿跪下，右臀坐下，挟住乙左腿。

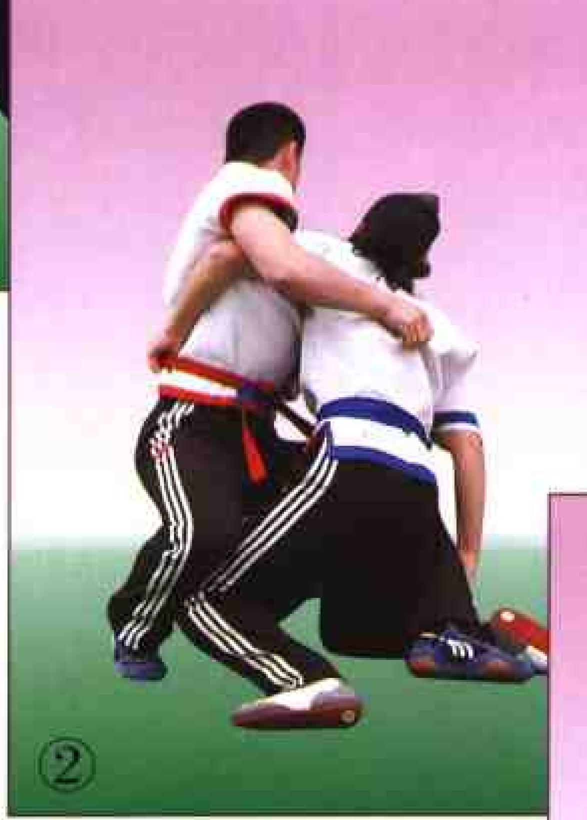
③ 右手自上捋向乙的左小腿处，同时转体、缩颈，左手用力向外推，使乙倒地。

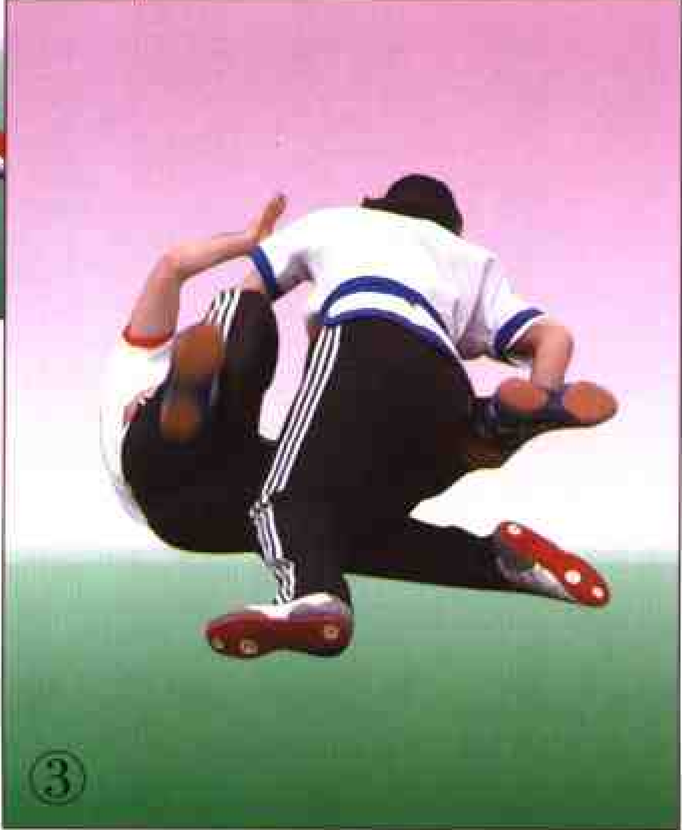
注意：甲右腋窝要用力压乙上臂；右腿向下跪时，右手放掉后圈迅速顺大腿向下捞住乙小腿，缩颈、低头。



☆（五）左扠右打小得合


①


②


③

☆（五）左扱右打小得合

预备：（左对右）甲右手抓乙左小袖或直门，左手扱乙的右腋窝。

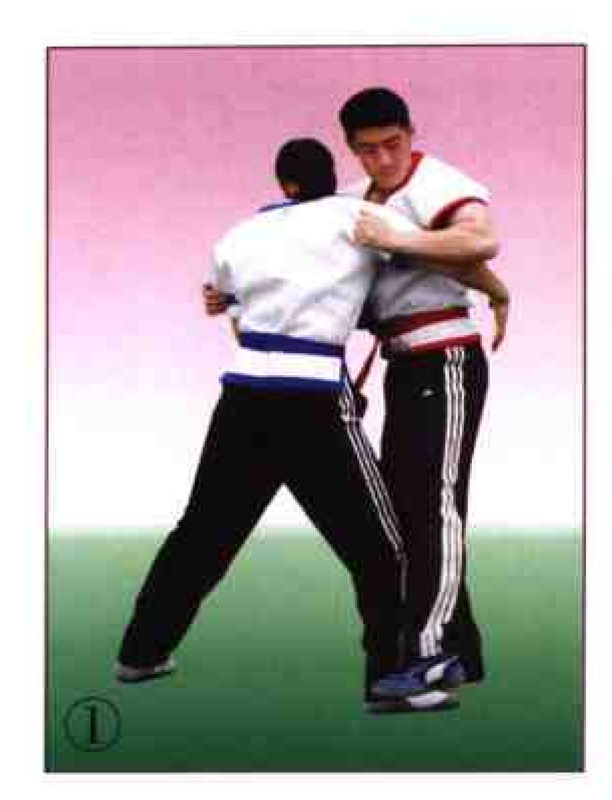
动作：①甲右腿插入乙裆内，用盘腿方法。

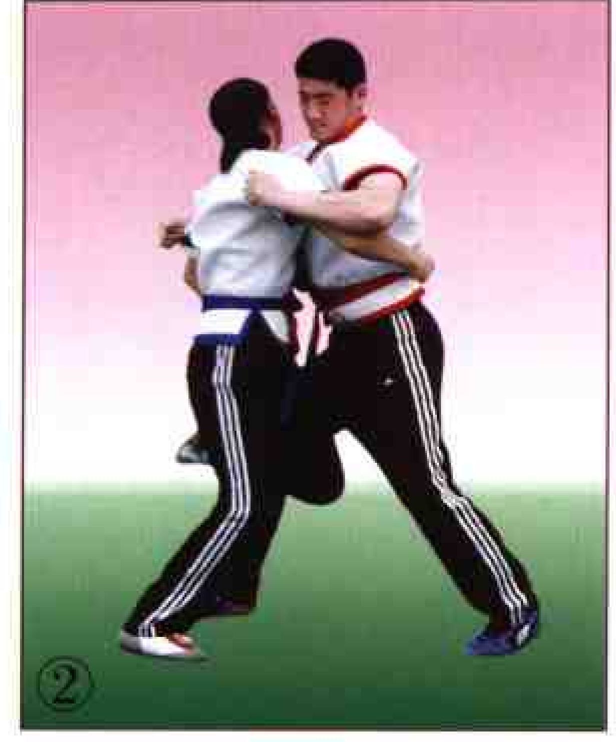
②右腿跪下，右臀坐下，挟住乙右小腿；右手捋住乙的左小腿，缩额，使乙倒地。

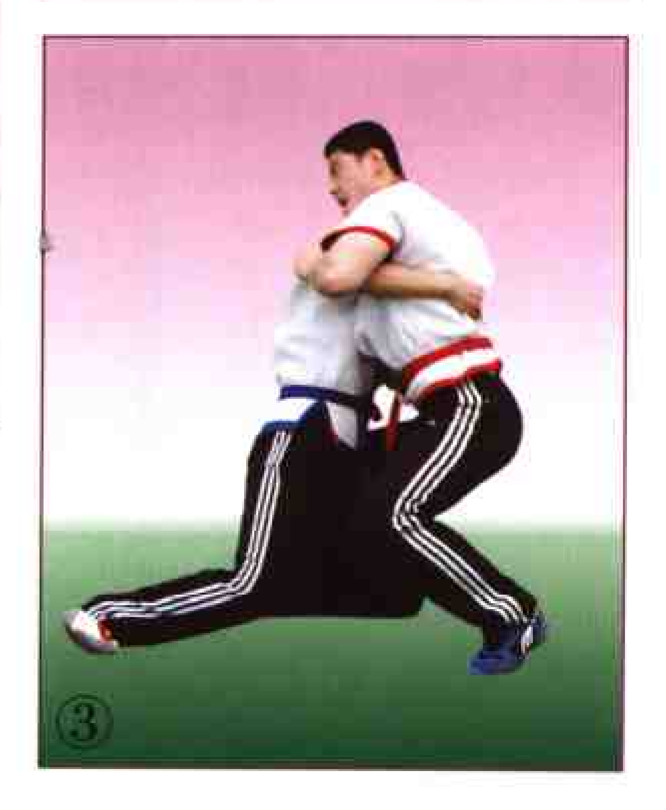
注意：扱的左手不能太紧，打的速度要快。



☆（六）右扠左打小得合









☆（六）右扠左打小得合

预备：（右对左）甲左手抓乙右小袖或直门，右手扠乙的左腋窝。

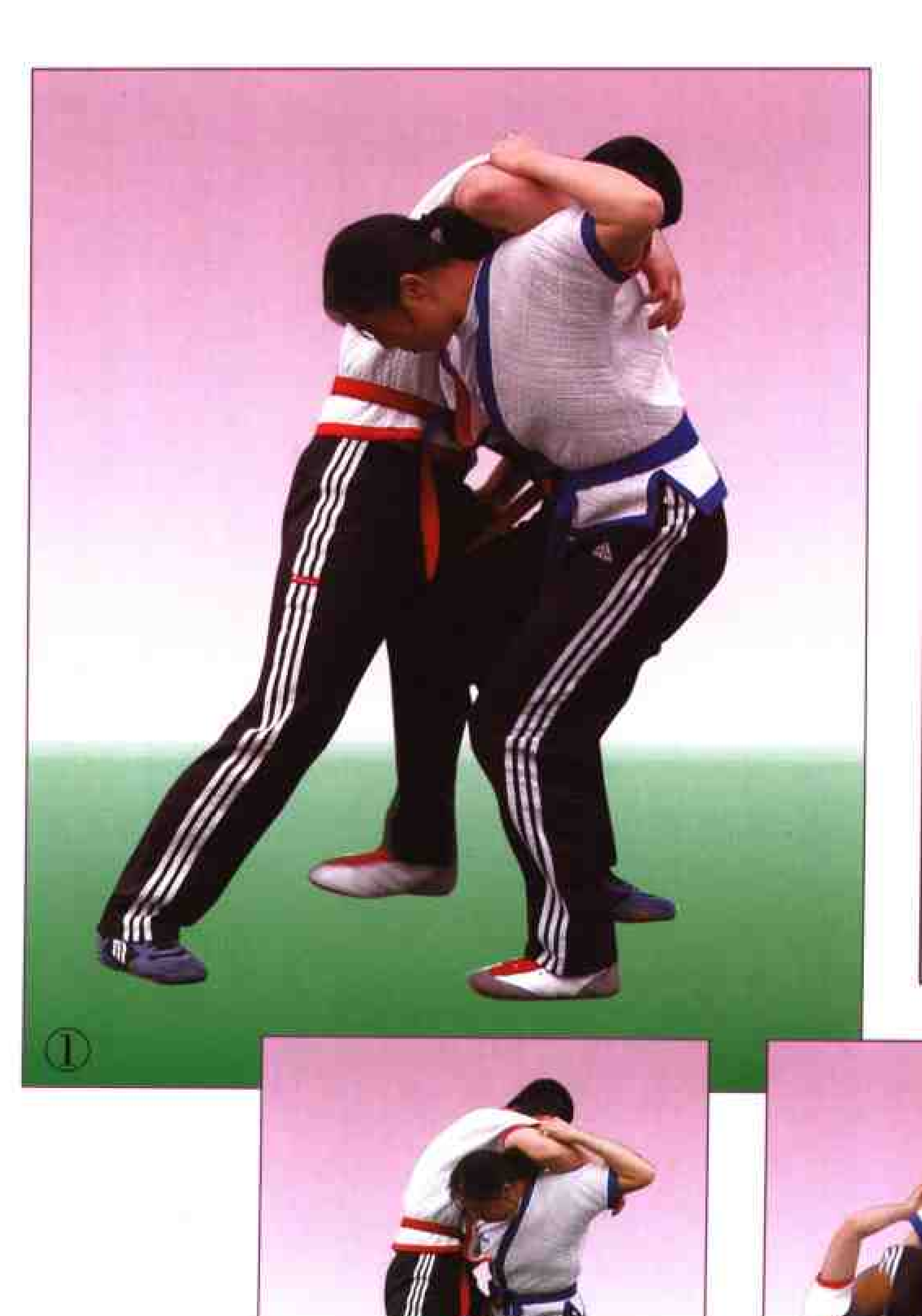
动作：① 甲左腿插入乙裆内，用盘腿方法。

② 左腿跪下，左臀坐下，挟住乙右小腿，左手捋住乙的右小腿，缩额，使乙倒地。

注意：扠的右手不能太紧，打的速度要快。



☆（七）钻头小得合



①

②



③

☆（七）钻头小得合

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手封乙左臂。

动作：① 在乙进攻左腿上步时，甲将头从乙右腋下钻过去。

② 用盘腿的方法，右腿跪下，右臀坐下，挟住乙左小腿。

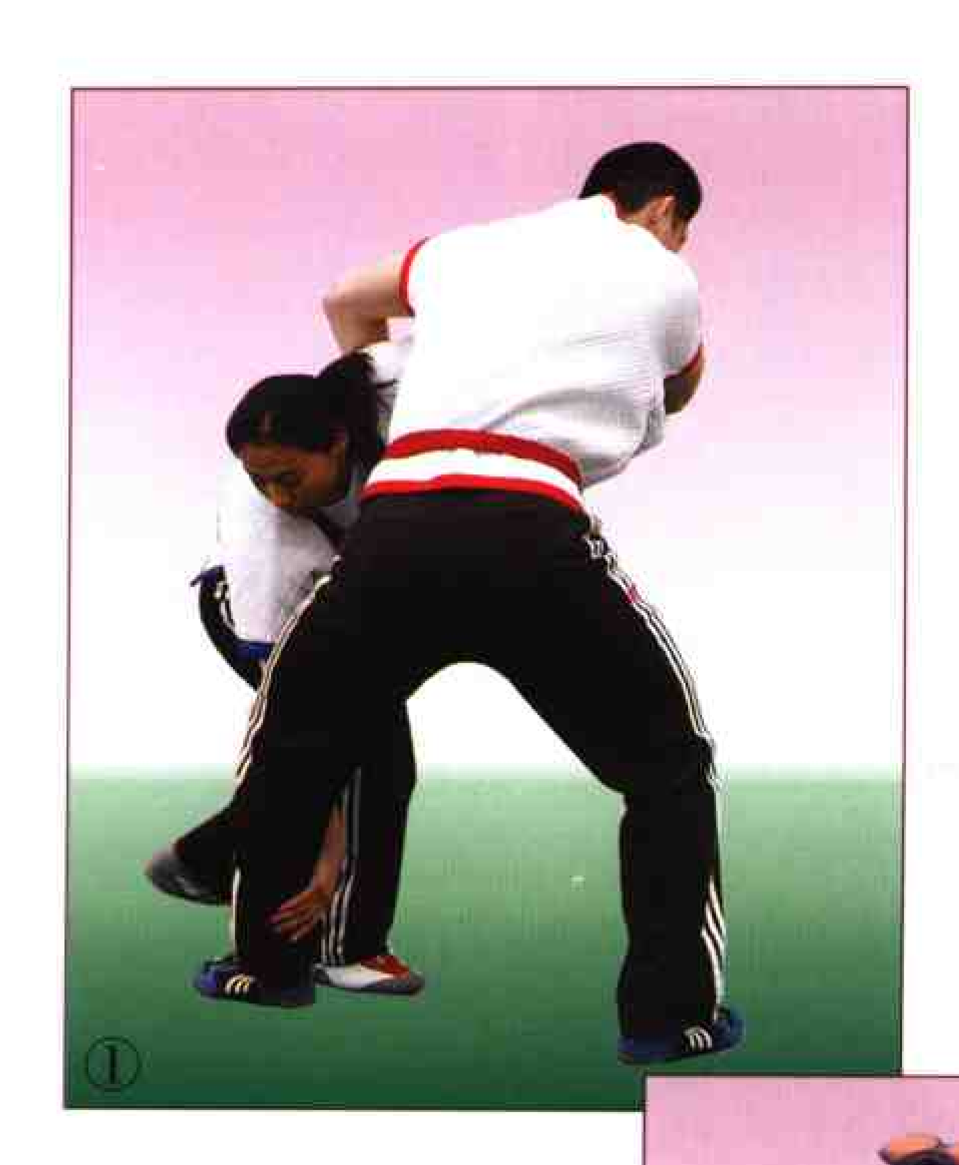
③ 上体前挤，右手下捋，放在乙的左小腿处，使乙倒地。

注意：如乙在进攻时未曾上步，则此法不能用。

此技术适用个子小的摔个子高的或力量小的摔力量大的。



☆（八）手得合



②

☆（八）手得合

预备：（右对左）乙右手抓甲左小袖，左手盖甲右后圈。

动作：① 甲左手把住乙的腰部。

② 右手从乙的左腿内侧面捋向乙左脚脚跟后面。

③ 右手用力上提，上体向后闪，使乙倒地。

注意：趁乙使用绊子时，甲迅速用这一技术进攻，否则无效。



☆（九）三道绕得合

预备：（右对右）甲左手抓乙右带子，右手抓乙偏门。

动作：①甲左脚上一步，屈膝，上手向右侧摇动乙。

②右脚插入乙裆内，贴紧乙的左小腿内侧。

③同时屈右小腿向后挂，左手向上提，右手向外支。

注意：三个力要同时压，左手要拉紧。

☆（十）摘胳膊小得合

预备：（右对右）甲双手分别封住乙的双手。

动作：①甲右手抓乙左肘时，同时左手扶住乙的左腕，上体微向后撤，用力拉乙的左臂贴在自己的左胸处。

②右手改抓后圈，在乙移动左脚时，用盘腿方法，右腿跪下，右臀坐下，挟住乙右腿。

③右手捋向乙左小腿，同时半转身、缩额，左手用力向外推，使乙倒地。

注意：甲上体后撤时，要拉紧乙的左臂，使之贴胸。

☆（十一）扽上领小得合

预备：（右对左）甲左手封乙右手，乙左手抓甲右上领。

动作：①甲右手走圈抓乙的左上领，左脚上步，蹦向乙的左手。

②右脚插入乙裆内用盘腿方法。

③右腿跪下，右臀坐下挟住乙左脚，右手捋下放在乙的左小腿处，同时半转体、缩额，右手用力向外推，使乙倒地。

注意：甲要蹦向乙的左手，否则右腿不能插入乙裆内。

☆（十二）散手小得合

预备：（右对右）。

动作：①甲双手走里圈封住乙两前臂，两手换握乙的左手腕，用力向左斜拉，使乙右腿向前移动。

②右腿插入乙裆内，用盘腿方法，右腿跪下，右臀坐下，挟住乙的右脚。

③右手捋下，放在乙的左小腿处，同时半转体、缩额，使乙倒地。

注意：如乙左脚不上步，则此法不能用。

☆（十三）抱胳膊小得合

预备：（右对左）甲左手封乙右手。

动作：①趁乙左手抓甲时，甲右手由内抓乙左前臂，左手向乙的左腋窝穿过去，抓住乙的上臂，同时甲左手向下压。

②含胸，将乙的左手从甲腹前拉到甲的左腋窝处挟住，右手抓乙的后圈，身体向下压乙左肩，同时右腿在乙裆内跪下。

③右腿弯曲，挟住乙左脚，缩额，身体前扑，右手捋向乙的左小腿，使乙倒地。

注意：抱乙胳膊时要含胸，左手下压向里拉，否则要受到乙的左肘颈伤。

☆（十四）防守得合的方法

1. 以大得合为例：

当甲使用大得合右小腿紧贴乙的左小腿时，乙将左腿抬起同时蹦脚跟，伸直膝关节，左手推甲右胯，含胸收腹。

2. 以大得合为例：

当甲使用小得合腿刚跪下时，乙用抽腿方法来逃脱。

☆（十五）反攻得合的方法

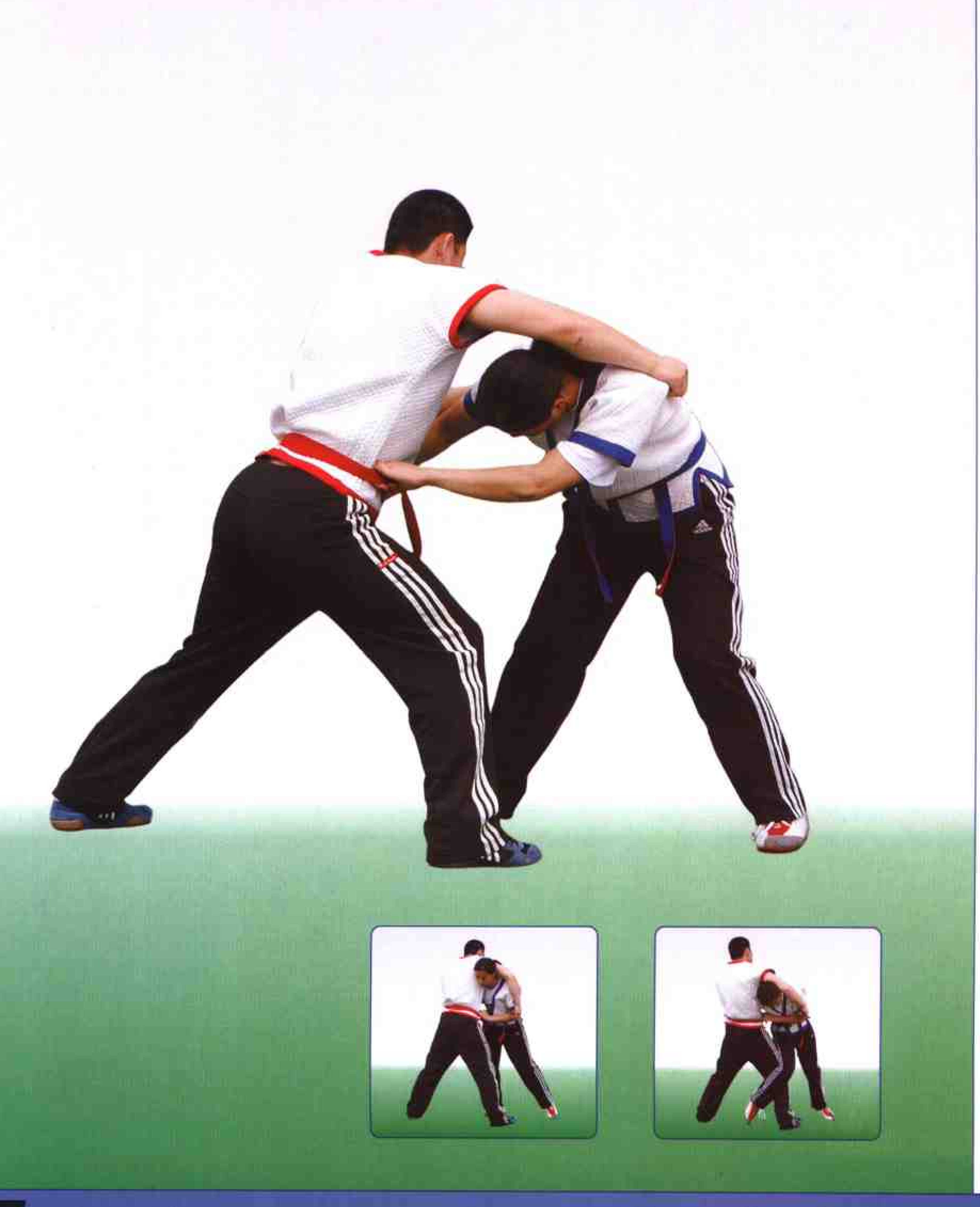
1. 以大得合为例：

当甲使用大得合时，乙用左脚踢甲的左小腿后，同时右手向前推。

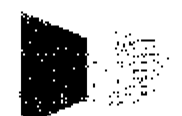
2. 以大得合为例：

甲“顺”：甲用左腿使用小得合盘乙右腿时，乙左腿背步，向左转体，用大挽桩使甲失去支撑点倒地。

乙“合”：甲用左腿使用小得合盘乙右腿时，乙的右脚脚跟离地向里削（向后拉），脚尖不离地，同时上体前扑。



二、切　子　类



切子是上体用砸劲（上手向下压，底手向上拉），左（右）腿滑向对方左（右）小腿外侧，用膝关节突然伸直的蹦劲将对方摔倒的一种动作。

切子的使用要点（以切对方左腿为例）：

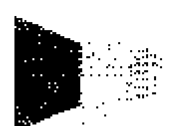
① 底腿必须上步。

② 自己的腰部向右扭转，目的在于使自己的左腿能划到对方的左腿后。

③ 自己的左腋窝必须压在对方的右颈处，如用钻头切子，则右肩去压对方的腹部。

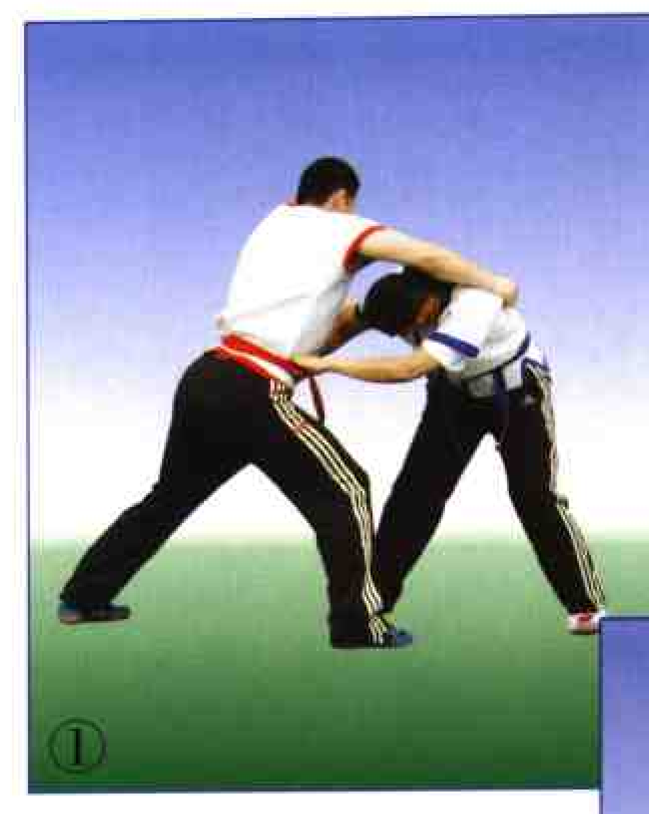
④ 上肢的砸劲和下肢的蹦劲必须同时发力向前推。

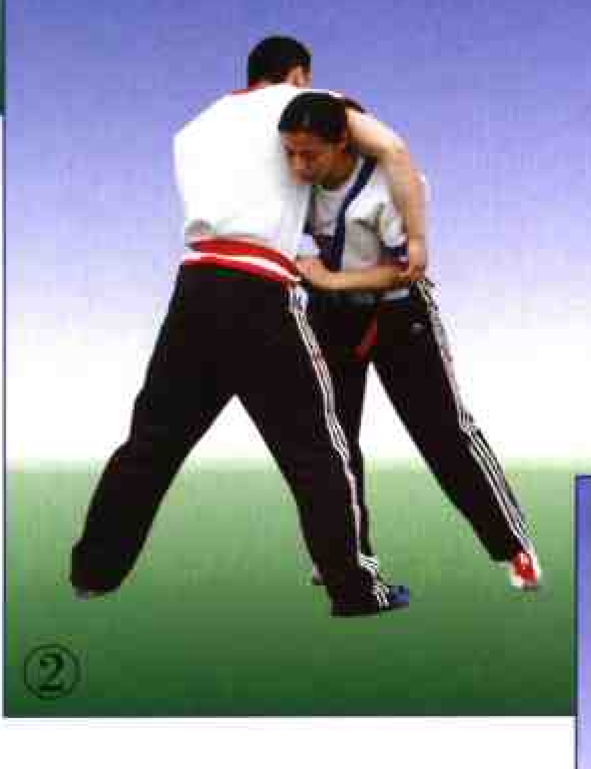
⑤ 如使用赶切子，左腿必须缠住对方的左小腿。



（一）钻头切子
（二）挟头切子
（三）换腰切子
（四）盖后圈切子
（五）大拿切子
（六）怯切子
（七）防守切子的方法
（八）反攻切子的方法

(一)钻头切子







△（一）钻头切子

预备：（右对右）乙左手抓甲右小袖，右手抓甲右上领；

甲两手抓乙中心带或左手抓乙中心带，右手抓乙偏门。

动作：① 乙移动时，甲将头从乙右腋窝下钻过去，同时左脚上步。

② 右脚切乙的右小腿，左手向里拉，右手连肩向外砸。

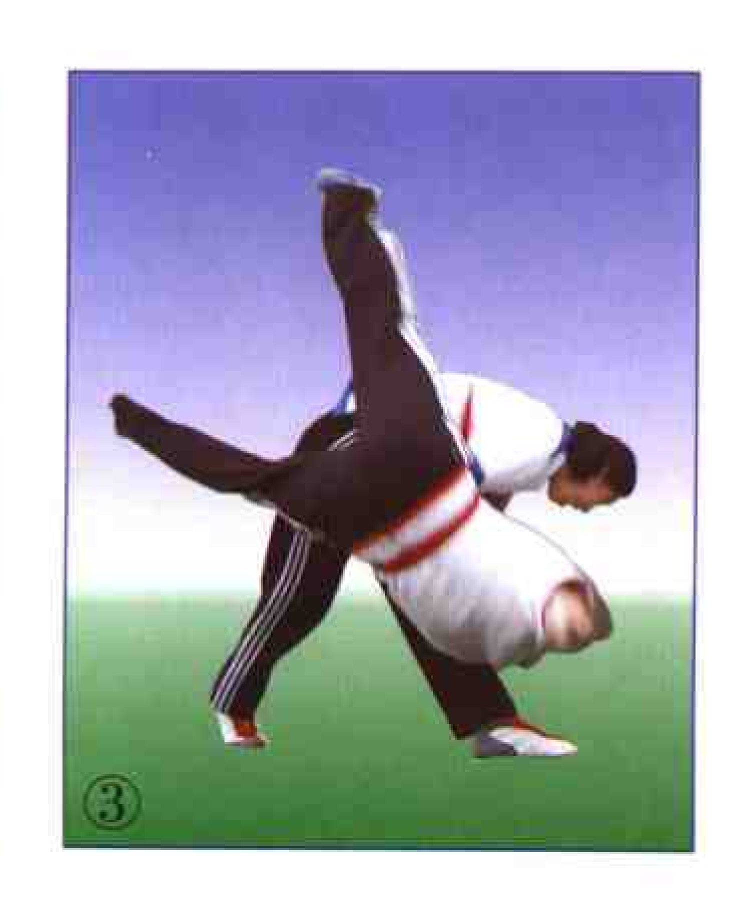
注意：甲是矮个子乙是高个子适用。钻头时要屈膝，左脚上步要大，速度要快，否则甲头会被乙挟住。



（二）挟头切子

①

②



③

（二）挟头切子

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖或直门，右手封住乙左手。

动作：①甲左脚走磨盘步，使乙重心移动。

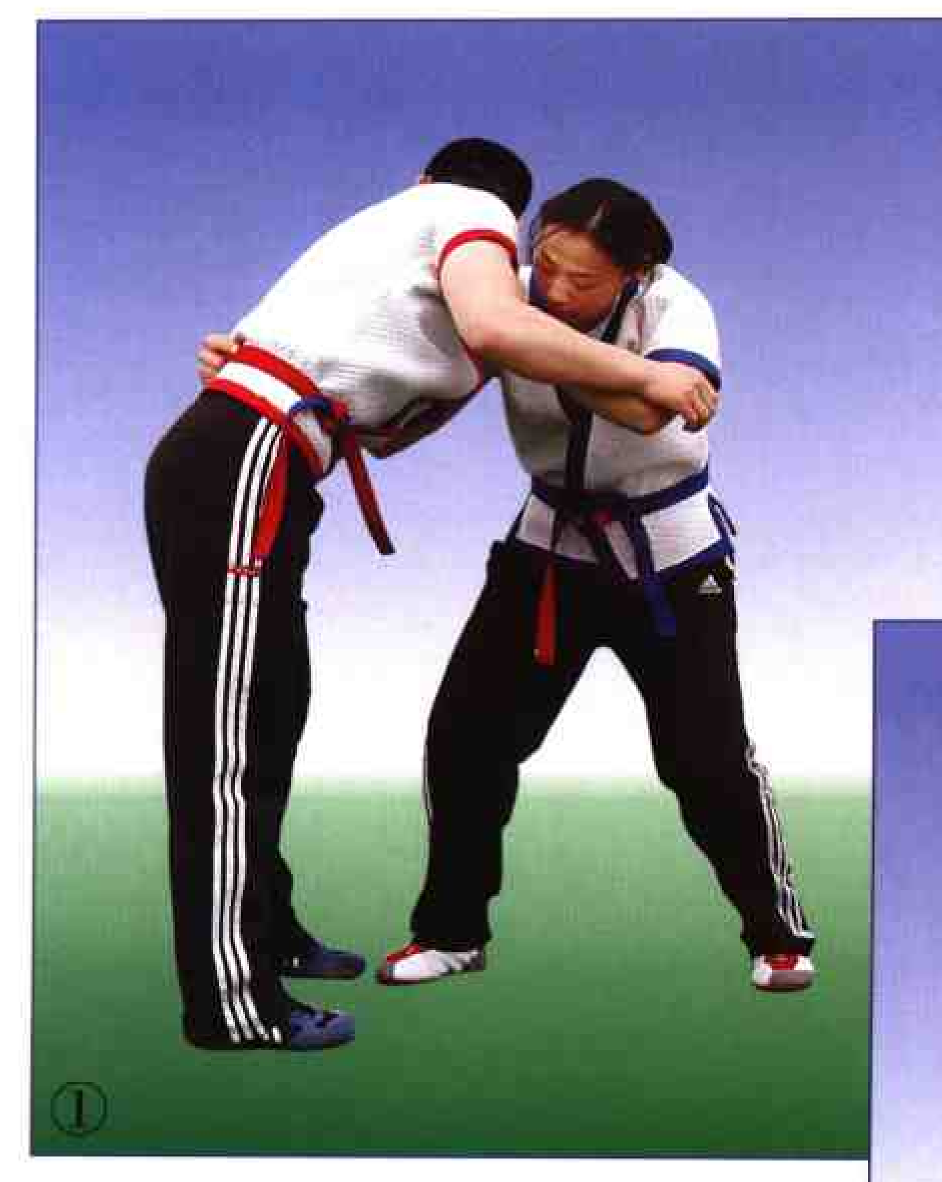
②右手经上领去挟乙头颈。

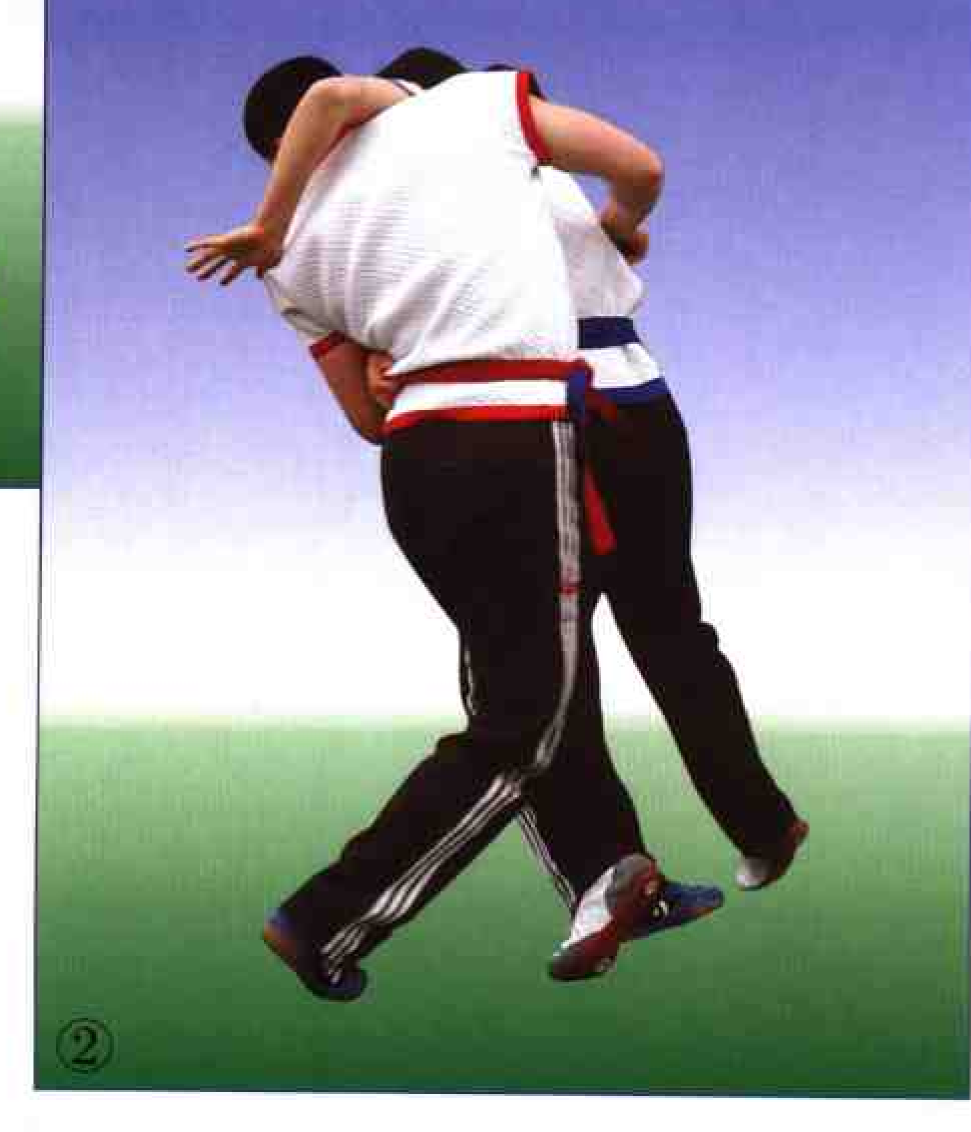
③右腿切乙的右小腿外侧，使乙倒地。

注意：如乙重心没有移动，则不能用切，此时要挟紧对方头颈不使其逃脱，否则自己要倒地。



（三）换腰切子





△（三）换腰切子

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手扠在乙左腋下；乙的抓法同甲。

动作：① 甲右手向后拉，右腿向后撤，使乙重心移动。

② 甲放掉所抓的小袖，从乙背部奔乙左腋窝或去挟乙的右颈。

③ 同时右手抓乙左上臂，换左腰切乙左腿，上体向下压。

注意：使用此法时甲右腿必须后撤，牵动乙走动。



▲（四）盖后圈切子

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手盖乙后圈。

动作：① 甲左脚用磨盘步。右腿切乙右小腿外侧。

② 身体向右前用力压，使乙失去平衡而倒地。

注意：用此法时磨盘步要大。切时两腿大蹲用力蹦，否则会被对方抱起来。

▲（五）大拿切子

预备：（右对右）甲左手抓乙中心带，右手抓乙上领；乙的抓法同甲。

动作：① 甲右手去圈乙左手，乘乙逃脱左手时，甲右手按乙右手背，用后撤步和挽的动作，使乙重心向前移动。然后甲将乙的手臂放掉，右手从乙右肩奔乙右腋窝。

② 同时右腿切乙的右小腿外侧，使乙倒地。

注意：甲用乙的动作后，如乙左腿不上前，则不易切，此动作可不加挽即切。（对方只抓带子）

▲（六）怯切子

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左前侧腰带；乙的抓法同甲。

动作：甲左脚向前上步，右腿后撤，带动乙移动，然后右腿去切乙右腿。

注意：如甲右腿后撤时，不能带乙移动，此法不能用。

▲（七）防守切子的方法

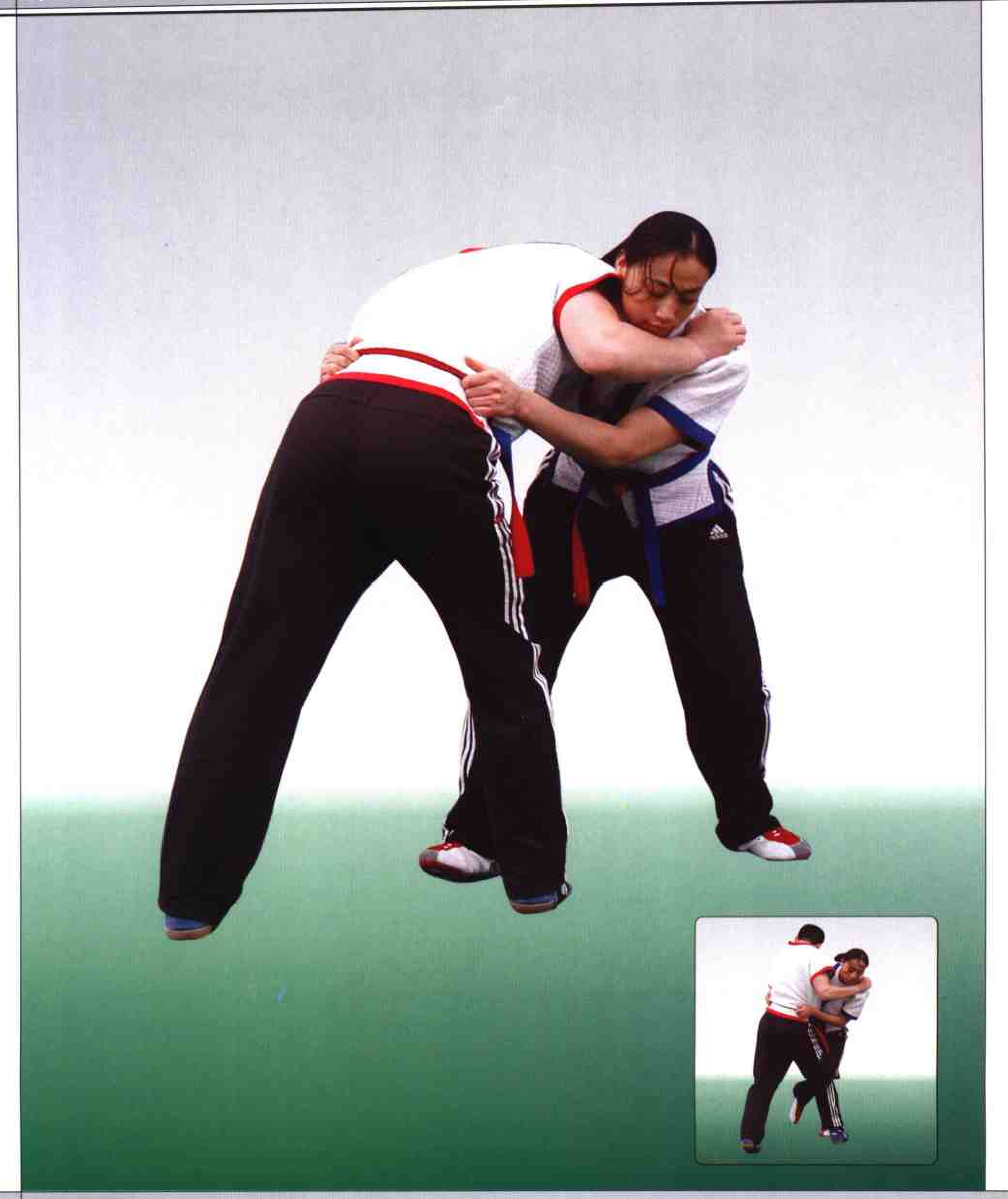
以挟头切子（右对右）为例：

当甲用挟头切子时，乙用车轮步来逃脱甲切，左手推甲腰部，不能抱甲腰。

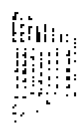
▲（八）反攻切子的方法

以挟头切子（右对右）为例：

当甲用右挟头切子时，乙用大挽桩方法，长腰（向左前方）用力绷右腿，同时右手向下压。这种反攻方法俗称“倒背法”。



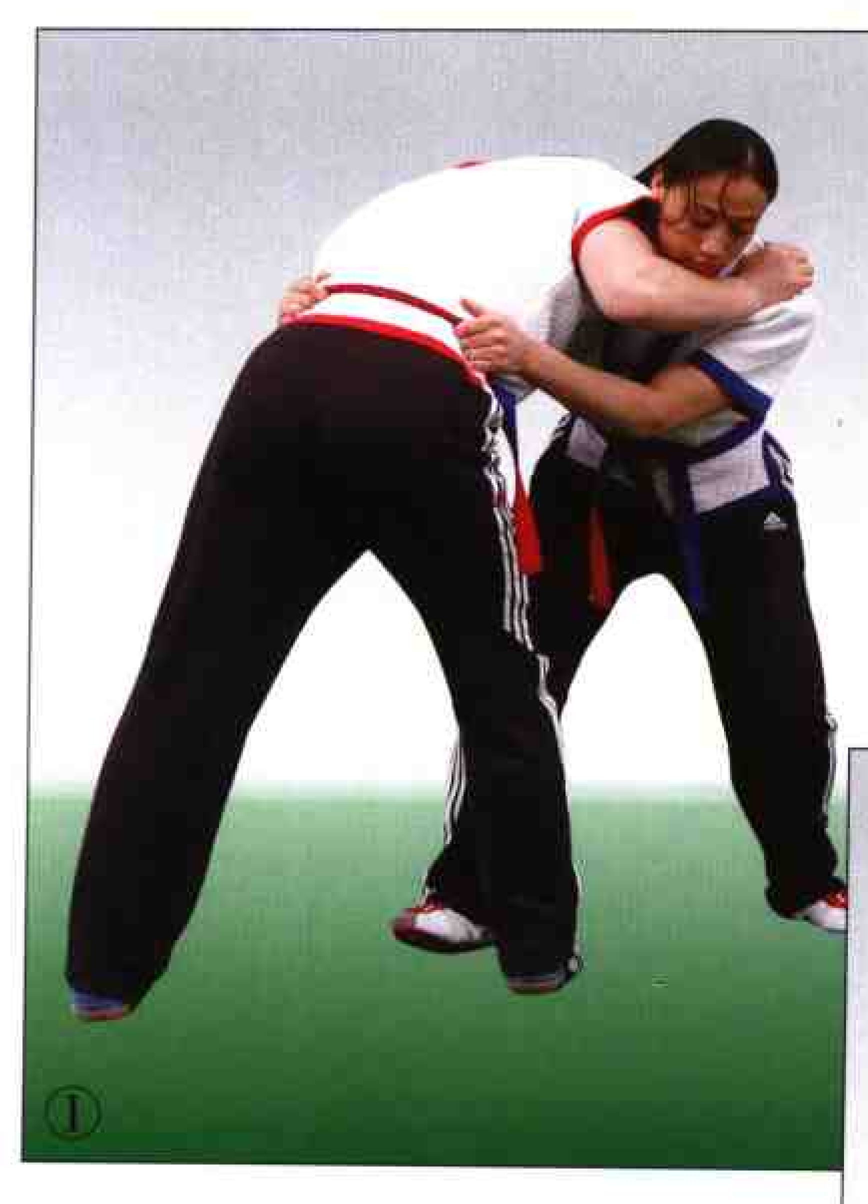
三、搂　子　类



搂子，是上肢箍对方的腰部向前推压，下肢用里盘腿的方法，由对方膝关节后面向里搂的一种动作。

（一）箍腰搂子
（二）左扠右搂子
（三）搂的防守和反攻方法

（一）箍腰搂子





（一）箍腰搂子

预备：（左对右）甲左手抓乙右直门，左手抓乙右带子；乙右手抓甲左上领，

左手抓甲右小袖。

动作：① 乙带动甲时，甲左手把乙腰部，头右侧掩住乙右胸部，左手放掉

直门，进入乙右腋下，拉自己的右手腕。

② 屈左腿，膝节钩住乙右腿膝节外侧，用力向里搂，使乙倒地。

注意：头必须枕在对方胸部。

（二）左扠右搂子

预备：（右对右）甲左手抓乙右直门或右带子，右手封住乙左手；乙右手抓甲左上领。

动作：① 甲带动乙身体向前移动时，右手扠入乙左腋下（能抓到乙后圈最好）。

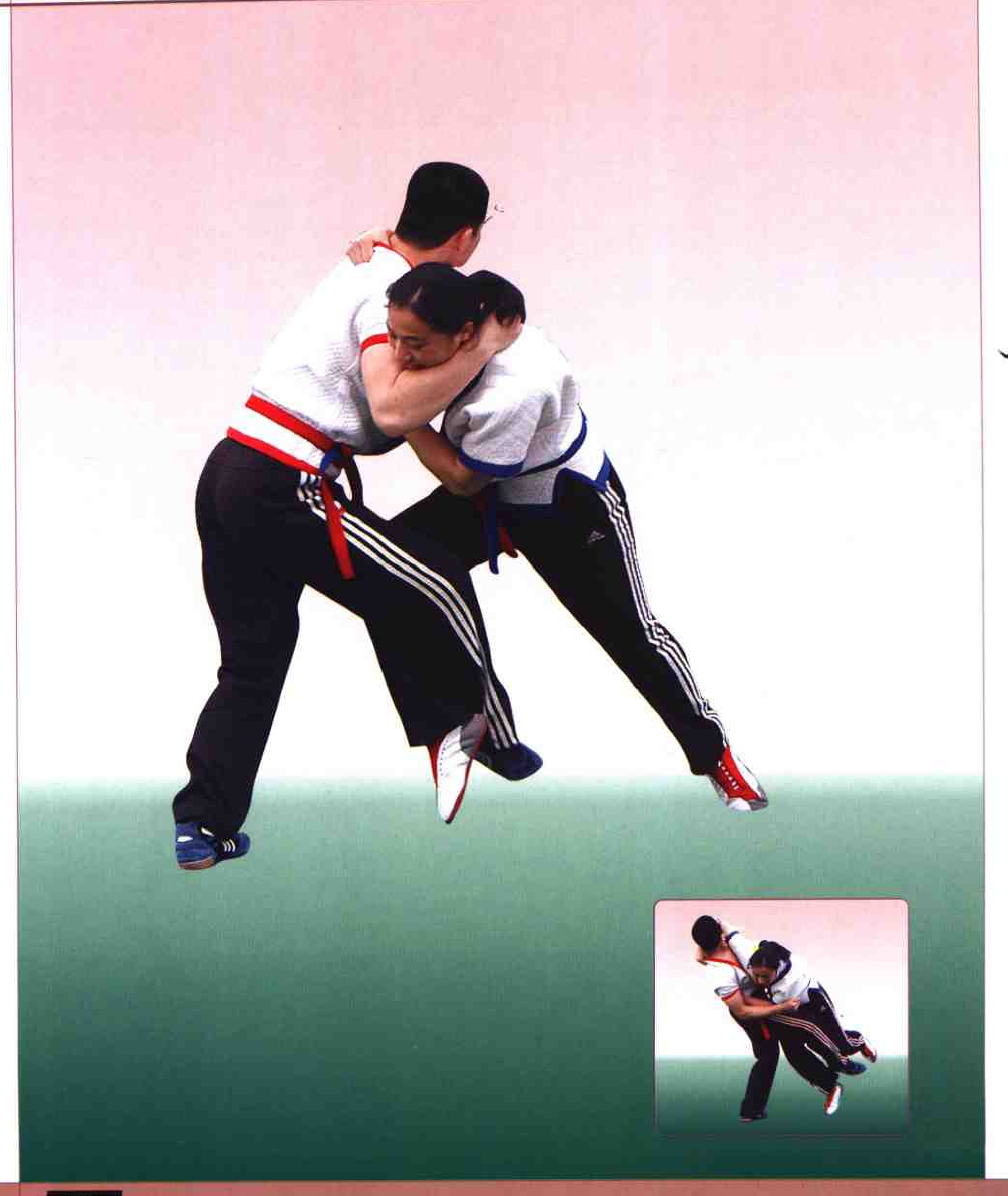
② 同时，右腿进入乙裆内，在乙左脚内侧，头挤住乙右肩，左腿搂乙右腿外侧，

右手用力向里箍紧。

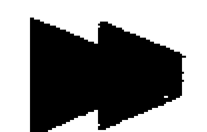
注意：搂的方法通用摔个子小，力量大，腰腿不十分柔软的人。

（三）搂的防守和反攻方法

甲用搂子搂乙右腿时，乙左脚背步，用勾子方法或大挽桩方法，使甲倒地。



四、里刀勾类



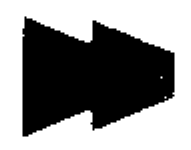
里刀勾，是上手向外推，底手向里拉，右（左）小腿进入对方裆内，小腿和脚跟缠住对方右（左）小腿外侧后经过自己裆内而向后拉，将对方摔倒的一种动作。

里刀勾的使用要点：

① 对方重心在后时适用。

② 右边刀时，必须左脚上步，落在对方右腿外侧。

③ 使用时，身体要向前倾一些。



(一)大拿里刀勾





（一）大拿里刀勾

预备：（右对右）甲左手抓乙右中心带，右手抓乙左上领。

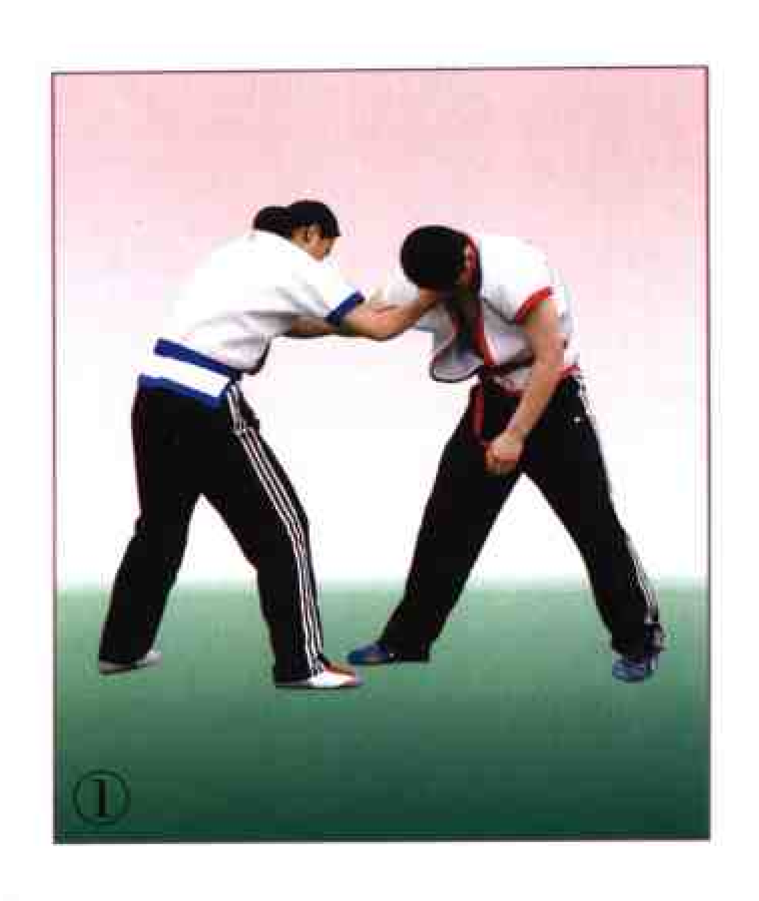
动作：① 甲右脚走三点步或磨盘步，带动乙身体向前移动时，左脚落在乙的右脚外后侧，屈膝，右小腿进入乙裆内缠住乙的右膝节后面。

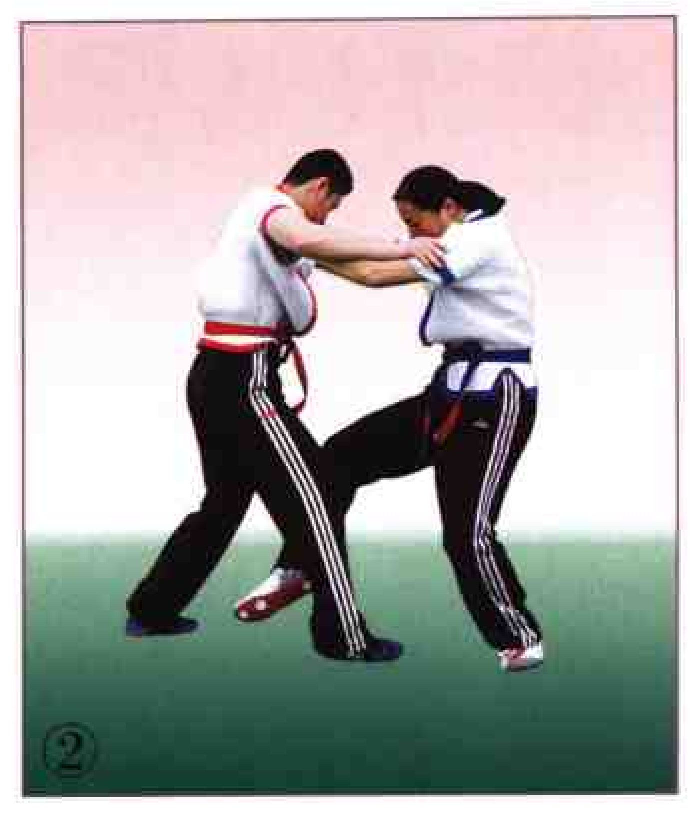
② 脚跟别住乙右小腿，右脚向后刀，同时左手向里拉，右手向外推，将乙摔倒。

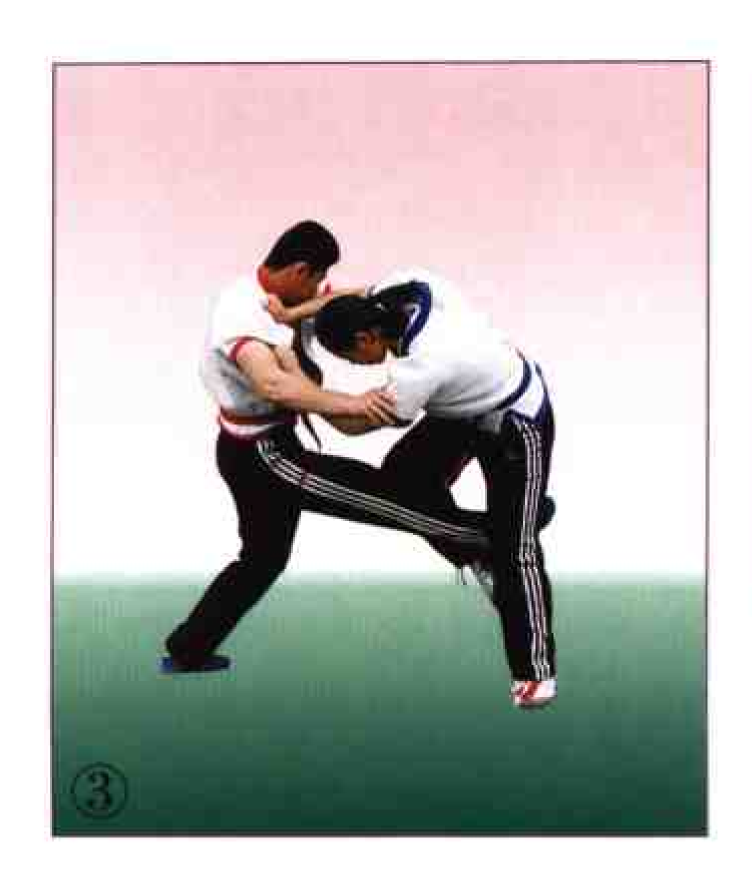
注意：甲使用方法时，左脚要落在乙左脚右外侧，否则此法用不成，不能将乙摔倒。

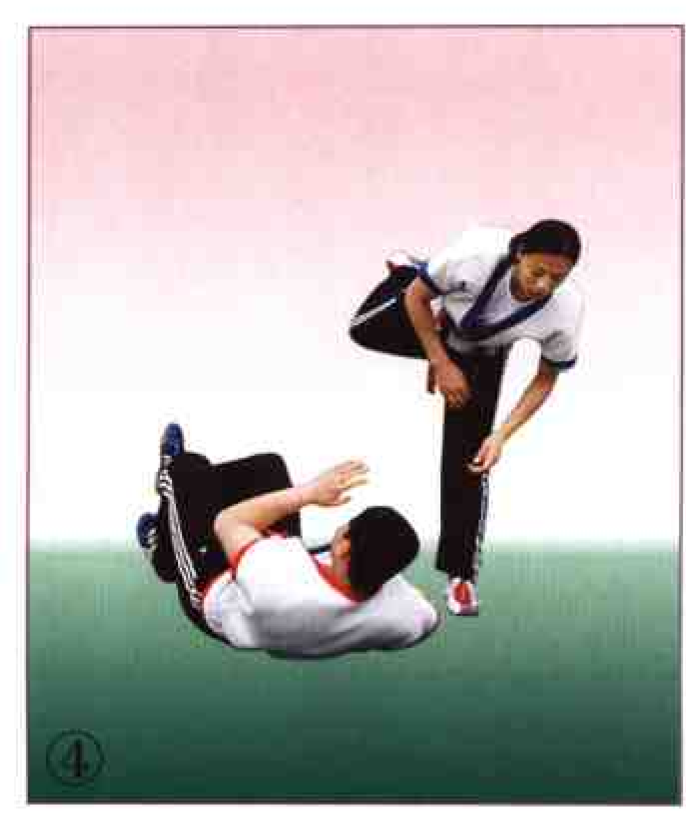


（二）偏门里刀勾


①


②


③


④

（二）偏门里刀勾

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙右偏门。

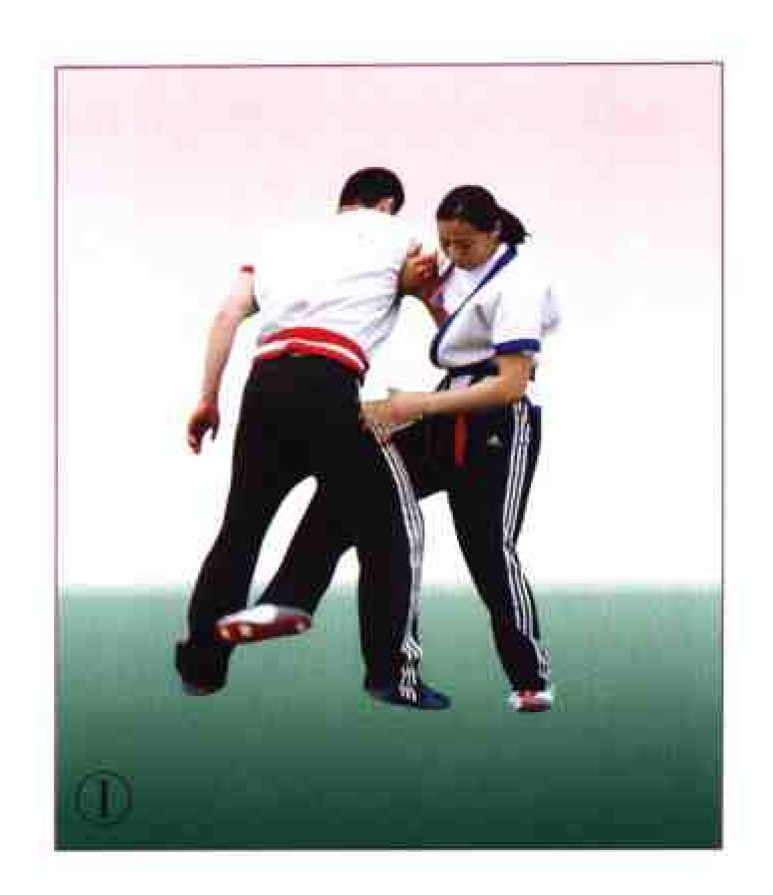
动作：① 甲右脚走三点步，带动乙身体移动，左脚落在乙右脚外侧，屈膝，右小腿进入乙裆内钩住乙的右膝关节后面。

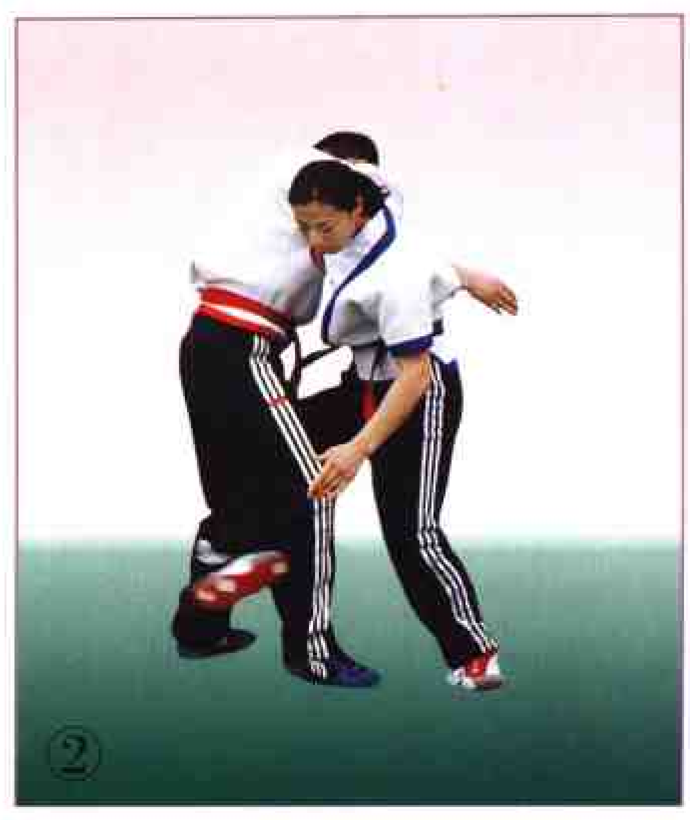
② 向后刀，同时左手放掉乙小袖，改按乙右大腿，右手用力向外推，使乙倒地。

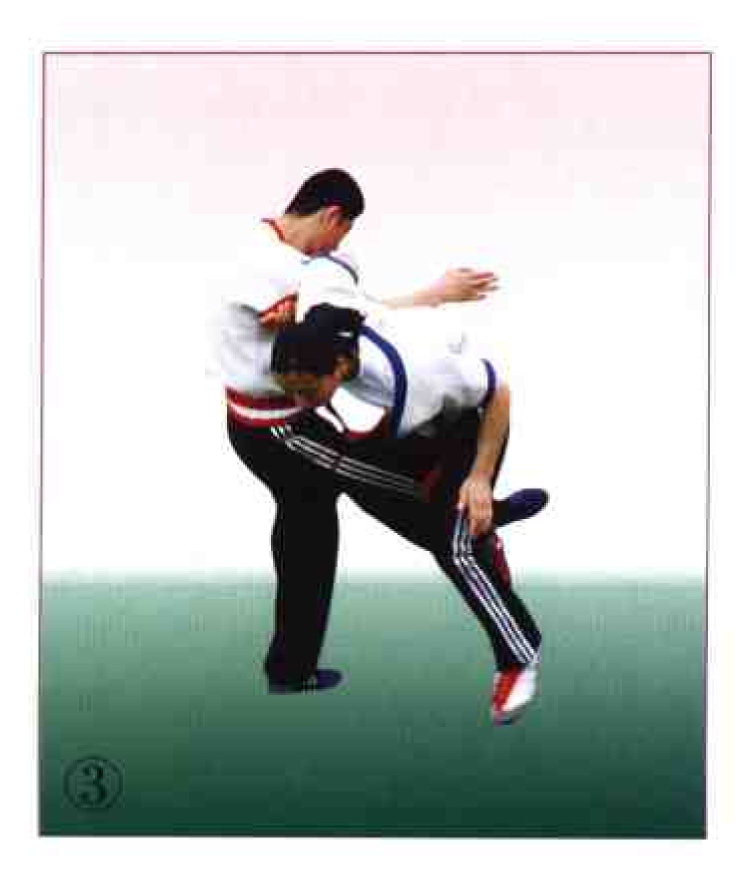
注意：推放掉小袖，改按乙右大腿，同时右手向相反方向用力。

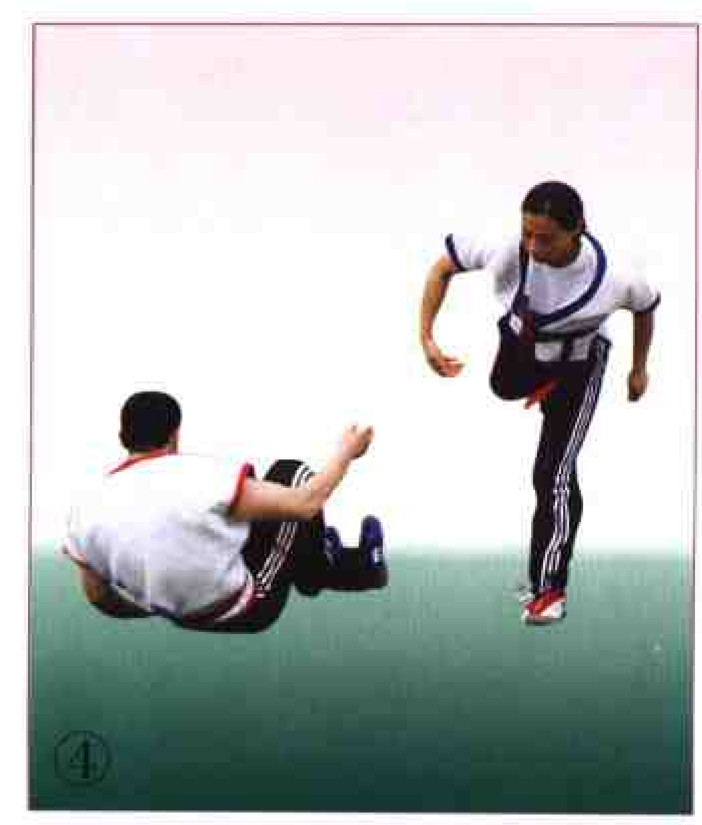


（三）抱胳膊里刀勾









⊙（三）抱胳膊里刀勾

预备：（右对右）甲右前臂在乙右前臂下走内圈向上抓乙前臂；同时右上臂进入乙右腋下，右手将乙右臂拉到自己的右腋下，右前臂挟住乙右上臂。

动作：① 甲左脚上步落在乙的左脚外侧，屈膝。

② 右小腿进入乙裆内，绕住乙膝后面，脚跟别住乙右小腿。

③ 甲右肩贴住乙右肩，同时向下砸，左手抱乙右大腿，使乙摔倒。

注意：甲使用方法时，右臂要挟住乙右上臂，否则右肩不能贴住乙右肩，且自己容易失去平衡。

⊙（四）防守里刀勾的方法

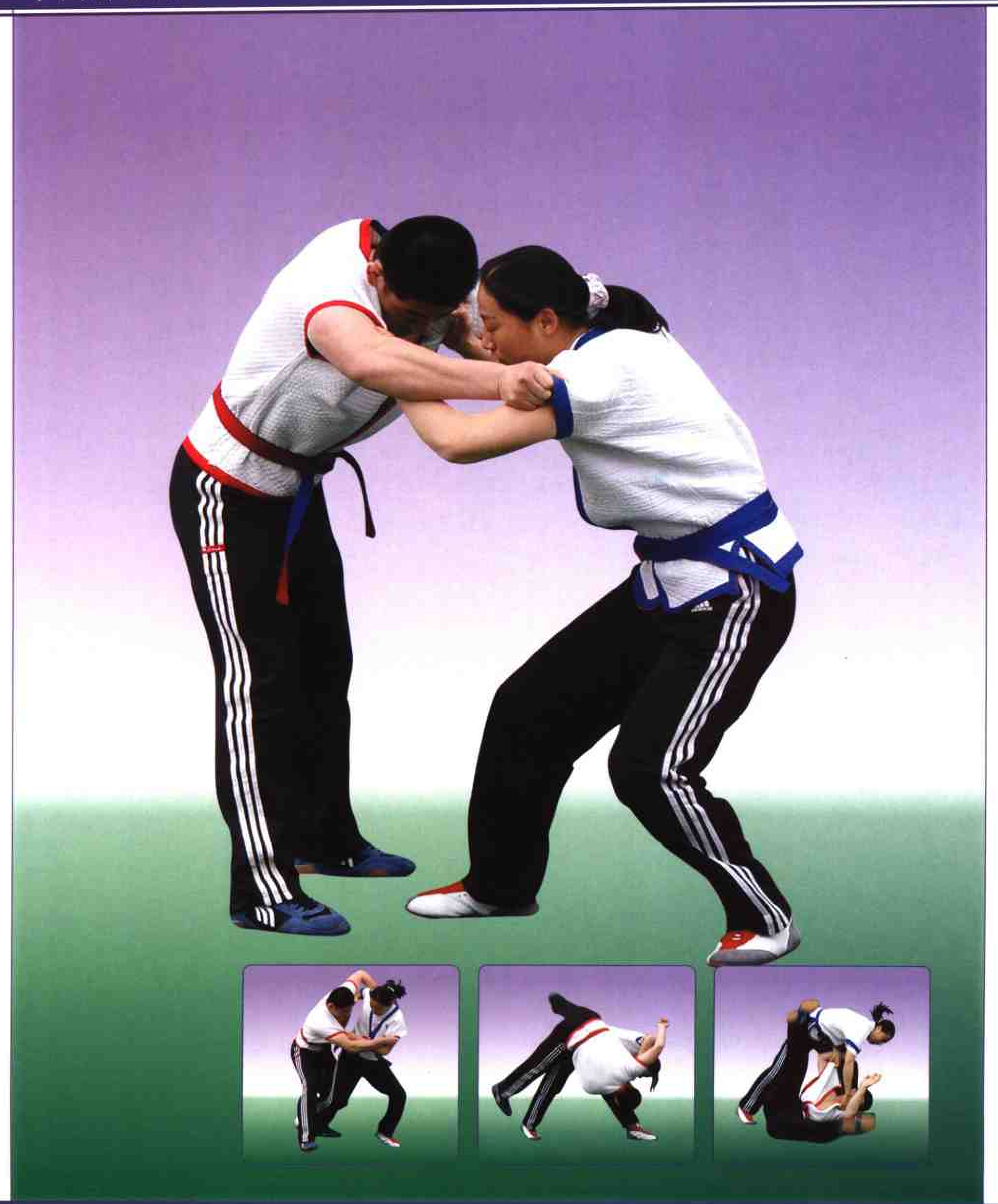
以大拿里刀勾为例（右对右）：

甲使用里刀勾时，乙左手推甲右大胯，含胸，右胯放松，左脚用钻子脚方法，微向右转体，使甲发不出力量。

⊙（五）反攻里刀勾的方法

以大拿里刀勾为例（右对右）：

甲用里刀勾时，乙左脚上半步，左脚用钻子脚方法，微向右转体，右腿搁住乙左小腿，左手推甲右胯或左手向上托甲右上臂，右手向下拉，用压脚方法，使乙倒地。



第五节　挽

挽是上手用抖动，右（左）腿插入对方右（左）腿内侧小腿踝，利用背部或后撤步的大挽练习，使其重心向前移动而倒地的一种方法。

挽的使用要点：

① 把对方重心向前带动后，才能用挽的动作。

② 插在对方裆内的小腿，要用蹦劲。

③ 需长腰甩脸。

（一）抓直门挽

（二）抓带子挽

（三）圈胳膊挽

（四）盖后圈挽

（五）双堵门挽

（六）抱胳膊挽

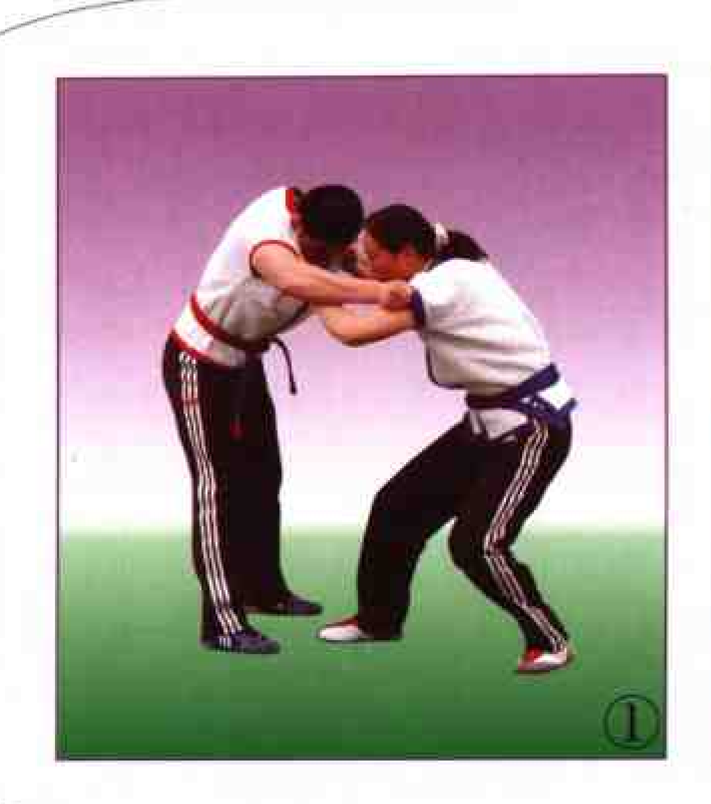
（七）摘胳膊挽

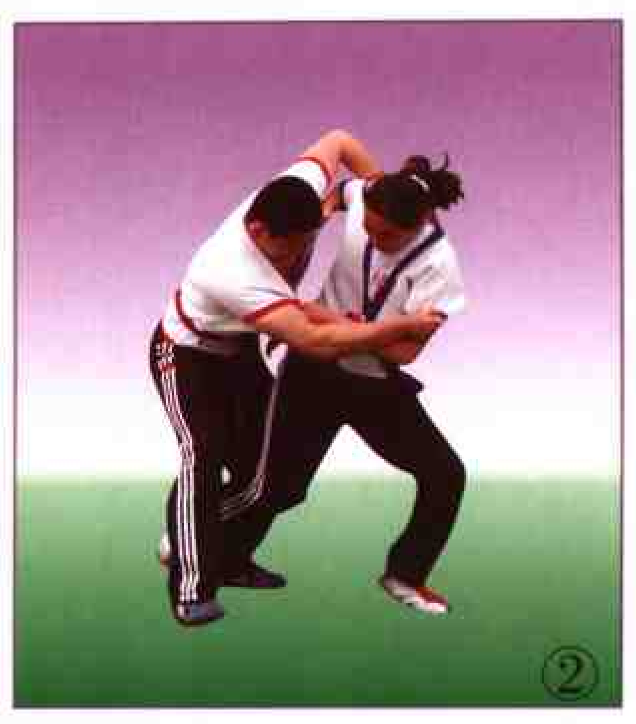
（八）防守挽的方法

（九）反攻挽的方法

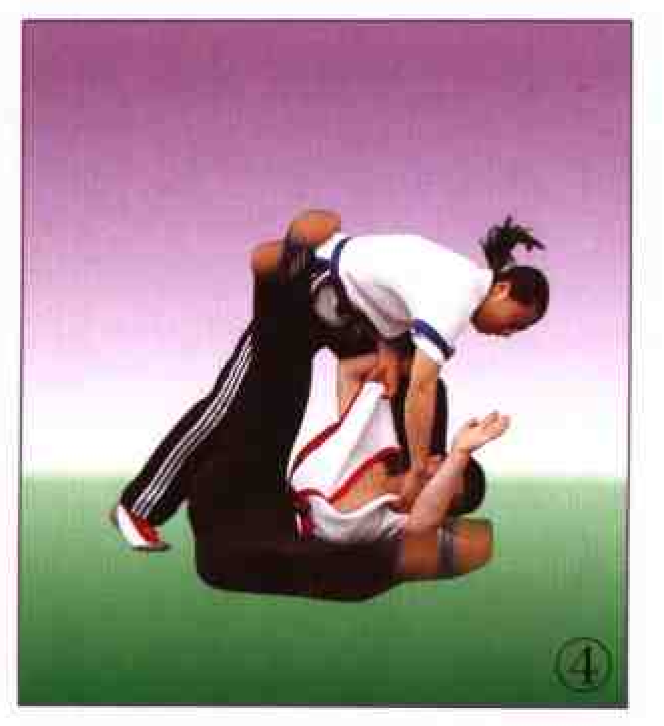


◎（一）抓直门挽


①


②


③


④

◎（一）抓直门挽

预备：（左对右）甲左手抓乙右直门或中心带，右手封乙左手；乙右手抓甲上领。

动作：① 甲身体向后撤，带乙向前移动，左脚落在乙右脚内侧。

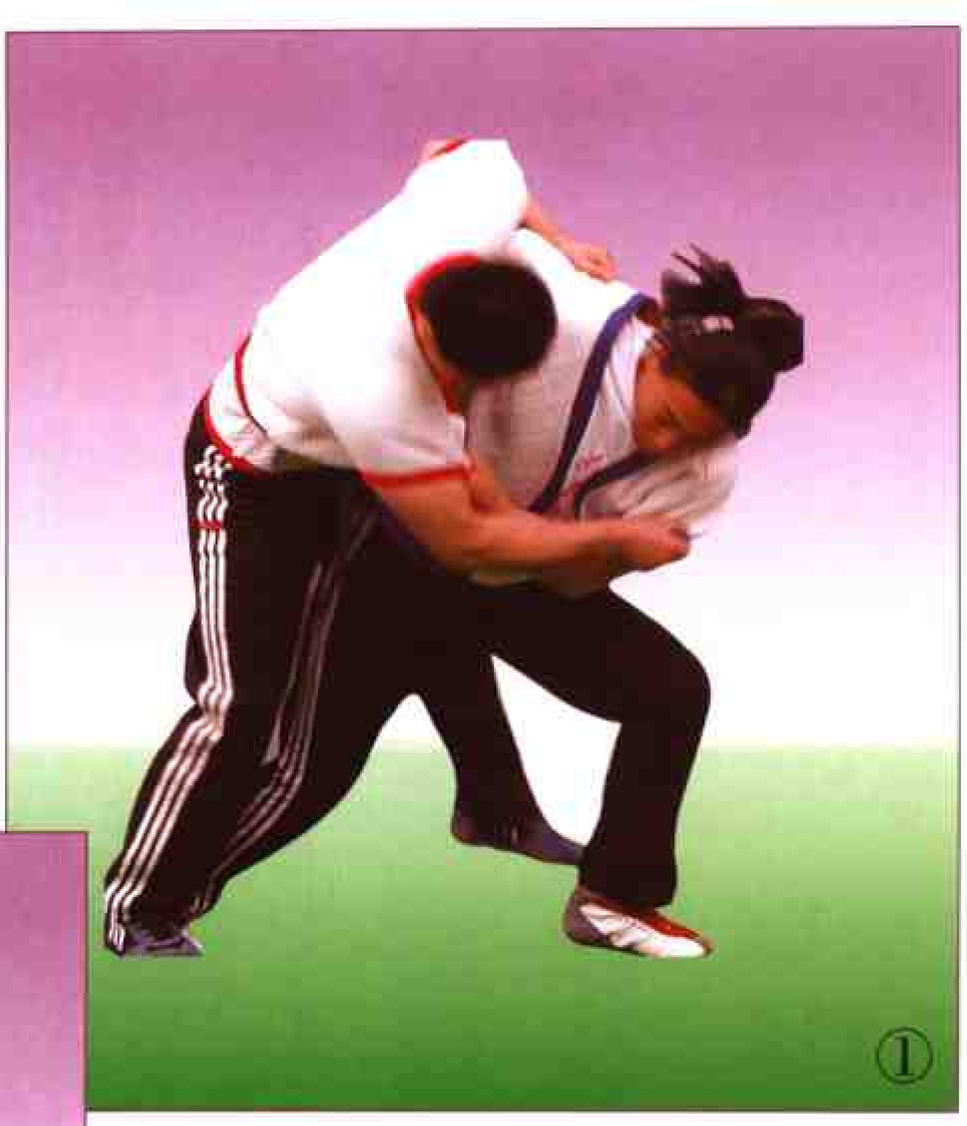
② 右脚背步，右手改按乙右腕或手背。

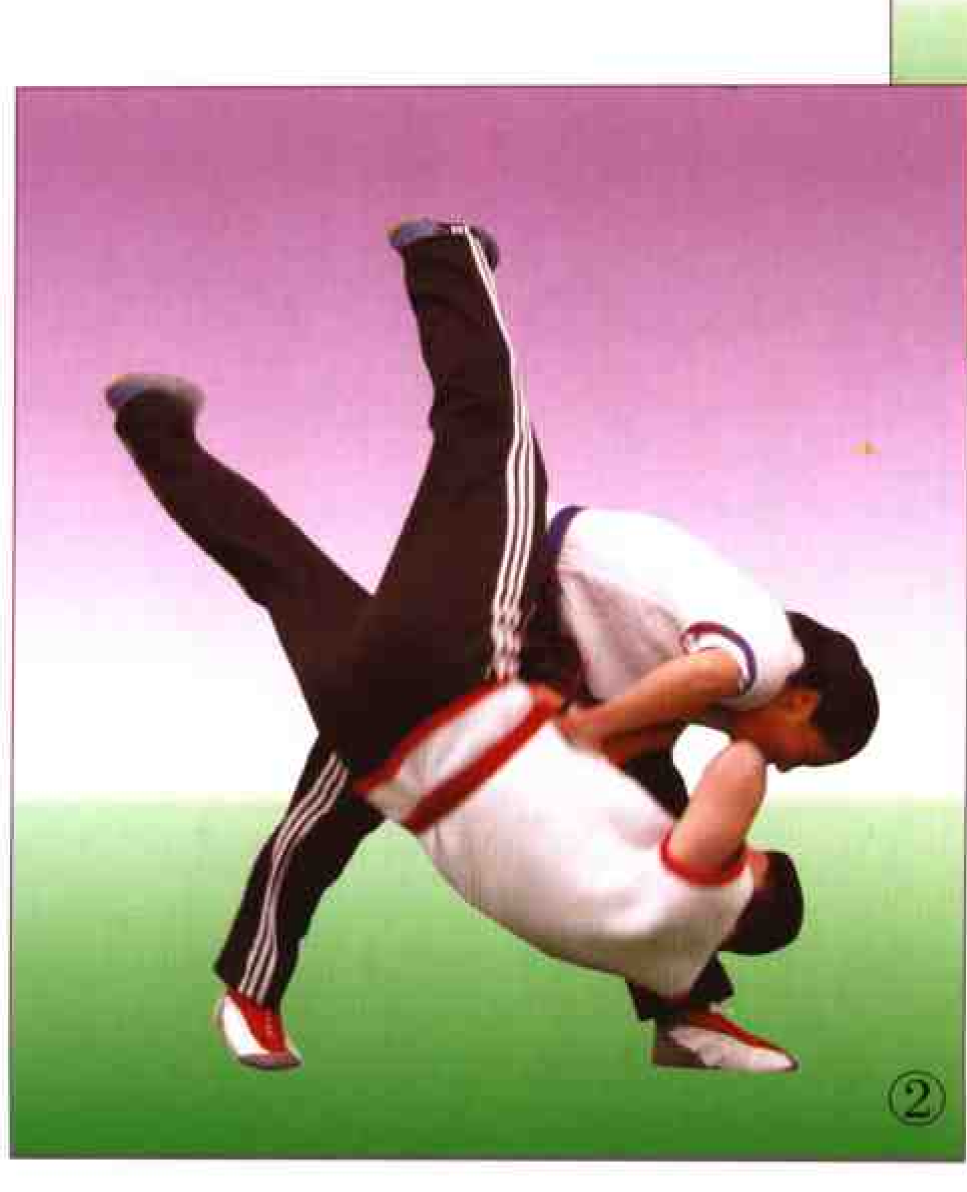
③ 向右前转体，用大挽桩方法长腰、甩脸，使乙倒地。

注意：甲右手按乙右手腕或手背时，最好把乙右手摘到胸前来。如不能摘进，要按住乙手腕，同时左肩要扛住乙右前臂，使乙重心前移。



◎（二）抓带子挽


①


②

◎（二）抓带子挽

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左腰带；乙右手抓甲左小袖。

动作：① 甲右脚走三点步，使乙移动。

② 乘乙移动时，甲右脚落在乙右腿内侧，右手向左提拉乙的左腰带。

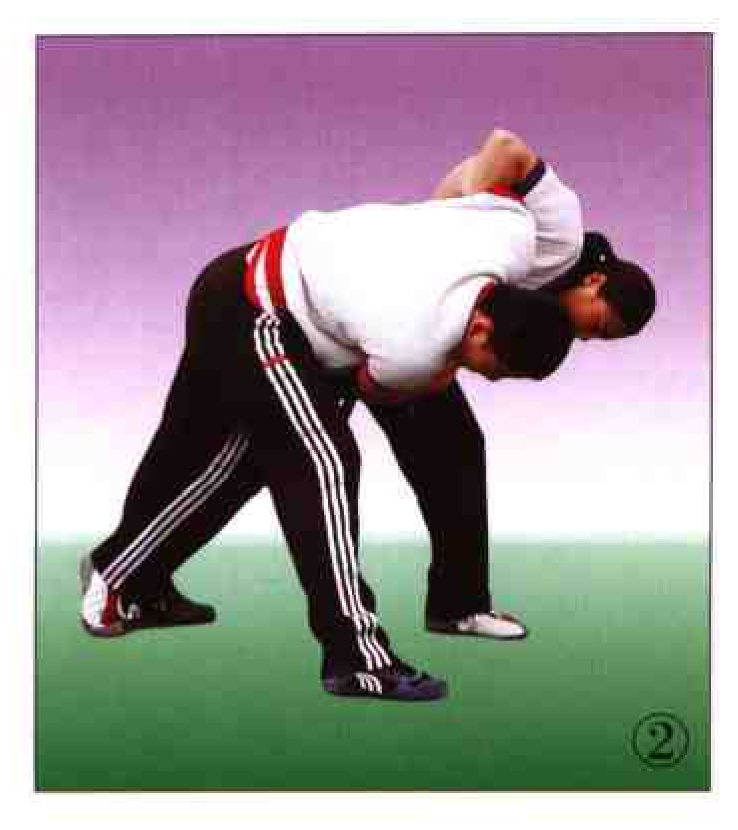
③ 随后右手改抓乙右手腕，长腰、甩脸，使乙摔倒。

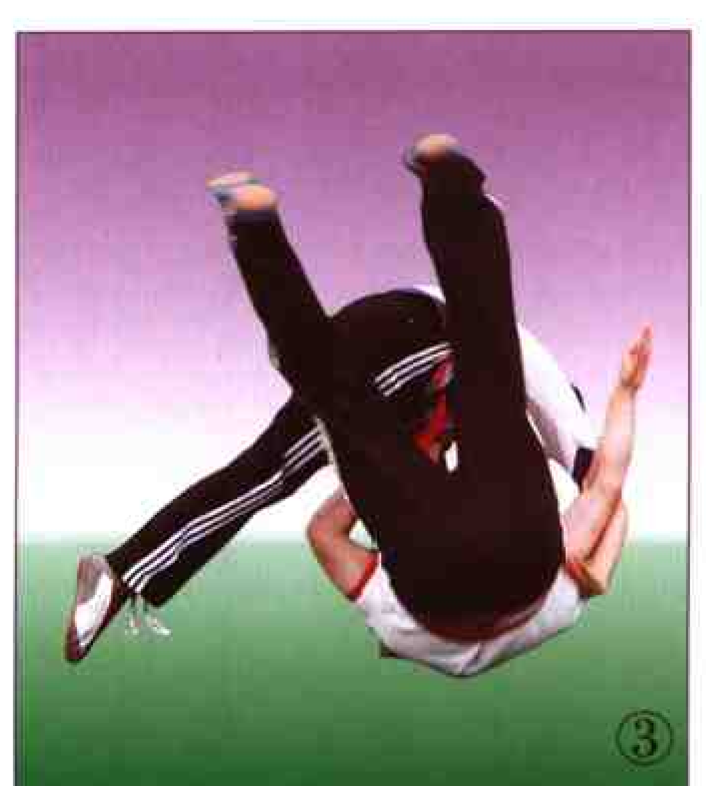
注意：甲用方法时，右腿后面要贴住乙右腿内侧，长腰、甩脸时用大挽桩蹦劲，崩乙右腿内侧。



◎（三）圈胳膊挽


①


②


③

◎（三）圈胳膊挽

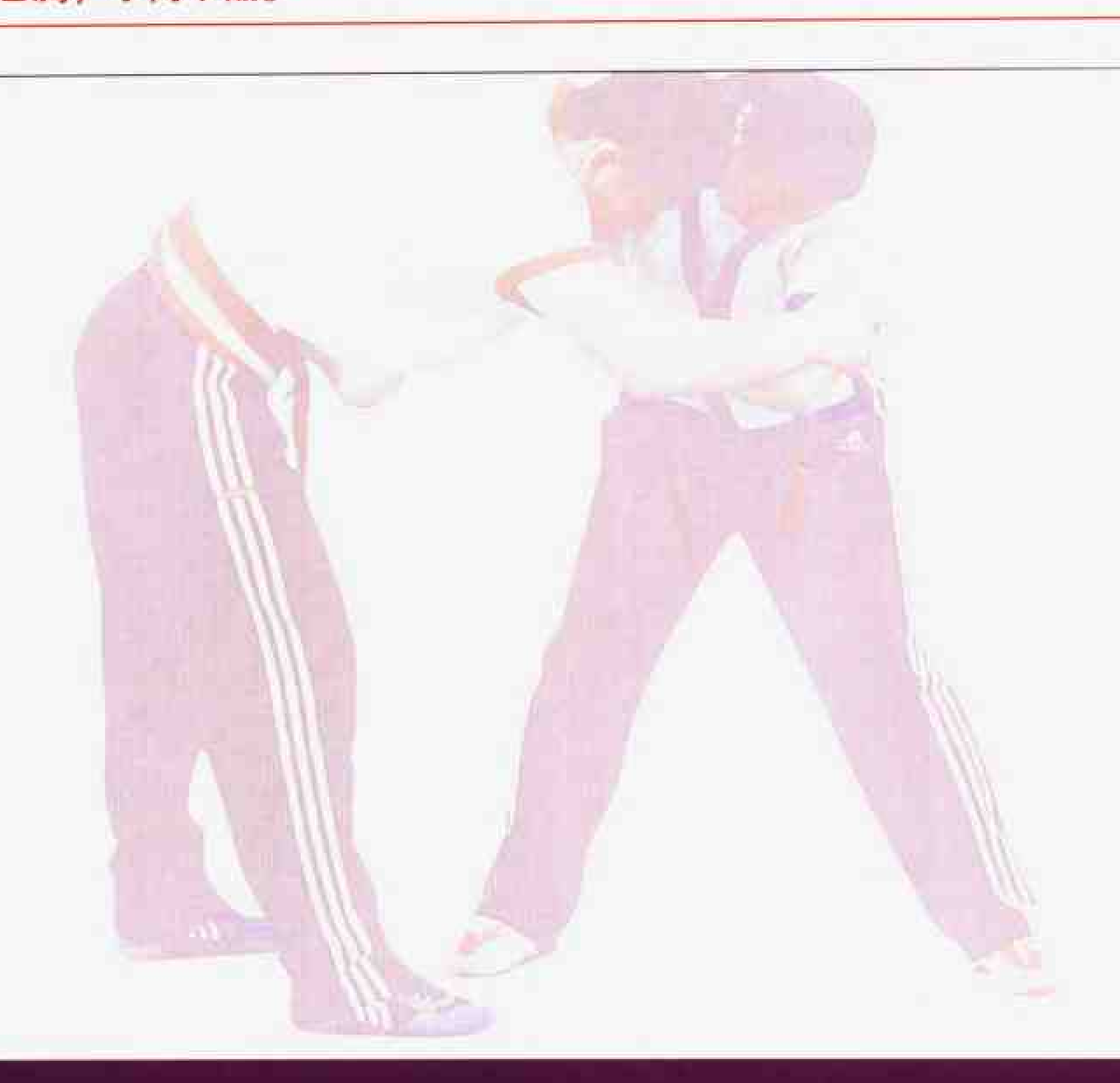
预备：（右对左）甲左手抓乙右小袖，右手盖乙后圈；乙右手抓甲左小袖，左手把住甲腰。

动作：① 甲右手改圈乙左上臂，走磨盘步带乙移动。

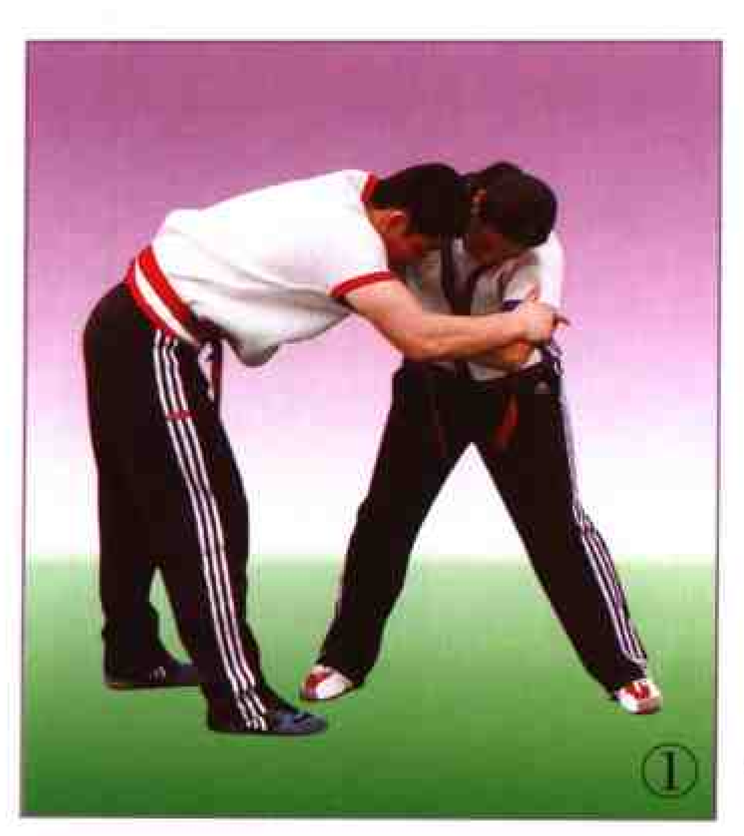
② 右脚进入乙裆内，半进右胯（胯靠住乙左大腿内侧）。

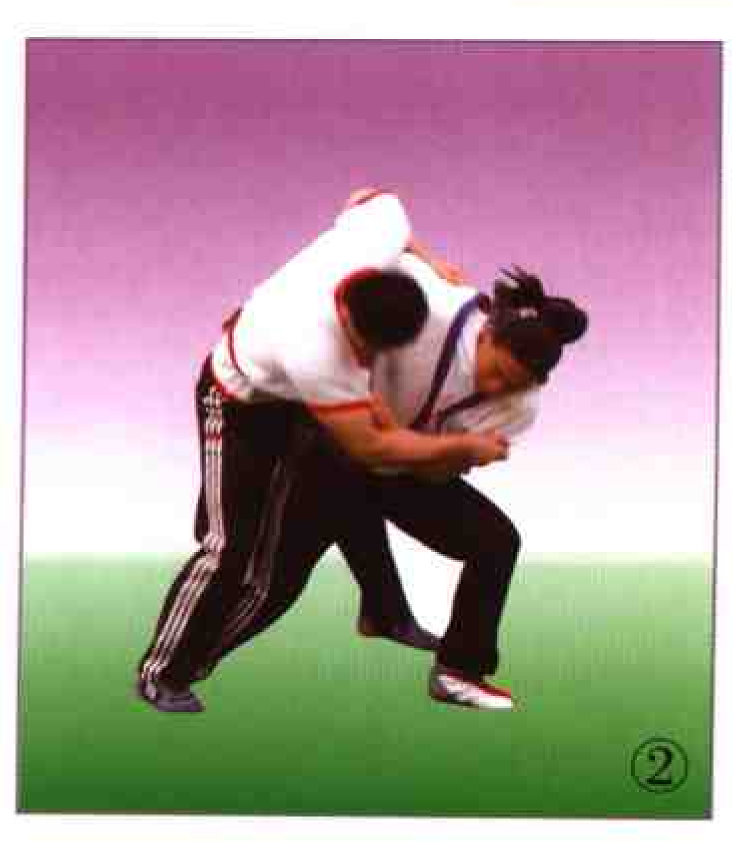
③ 用大挽桩方法使乙倒地。

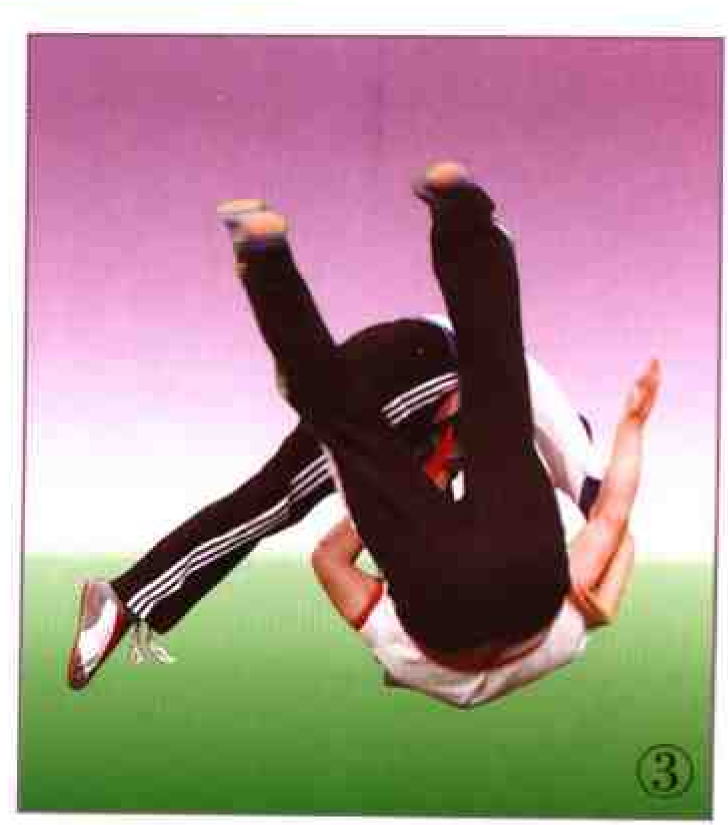
注意：甲圈乙上臂时，最好右手抓乙右偏门，如抓不到，使用挽时右手要贴紧乙胸，手向下翻。



◎（四）盖后圈挽







◎（四）盖后圈挽

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手盖乙后圈；乙与甲把位相同。

动作：① 甲左脚背步，右脚落在乙裆内左侧。

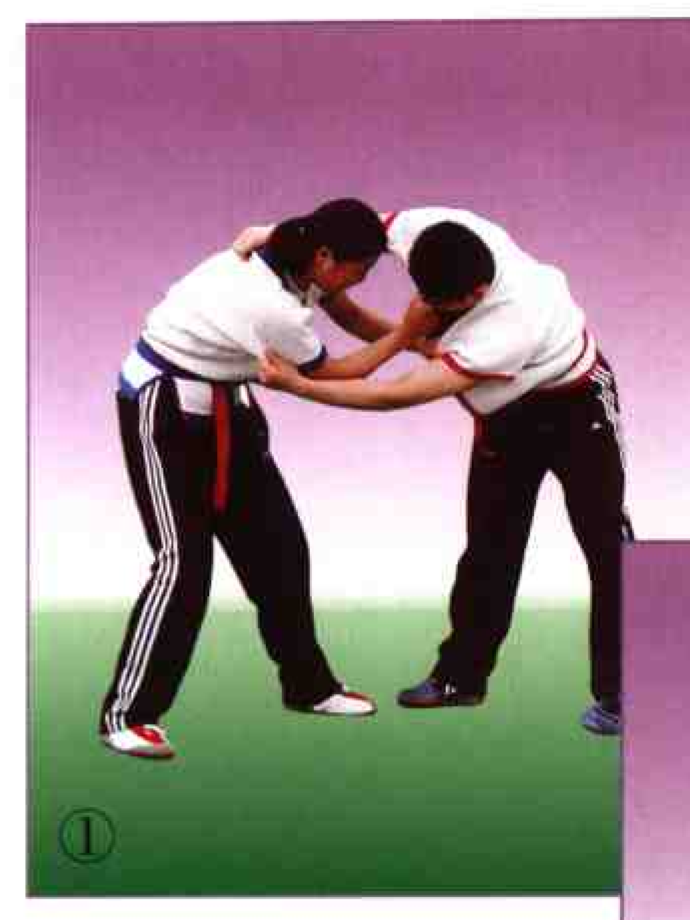
② 左手放掉，改抓乙右手腕。

③ 用大挽桩方法，右手向前扔，使乙倒地。

注意：甲右肩要压住乙左肩背，长腰甩脸。



◎（五）双堵门挽





◎（五）双堵门挽

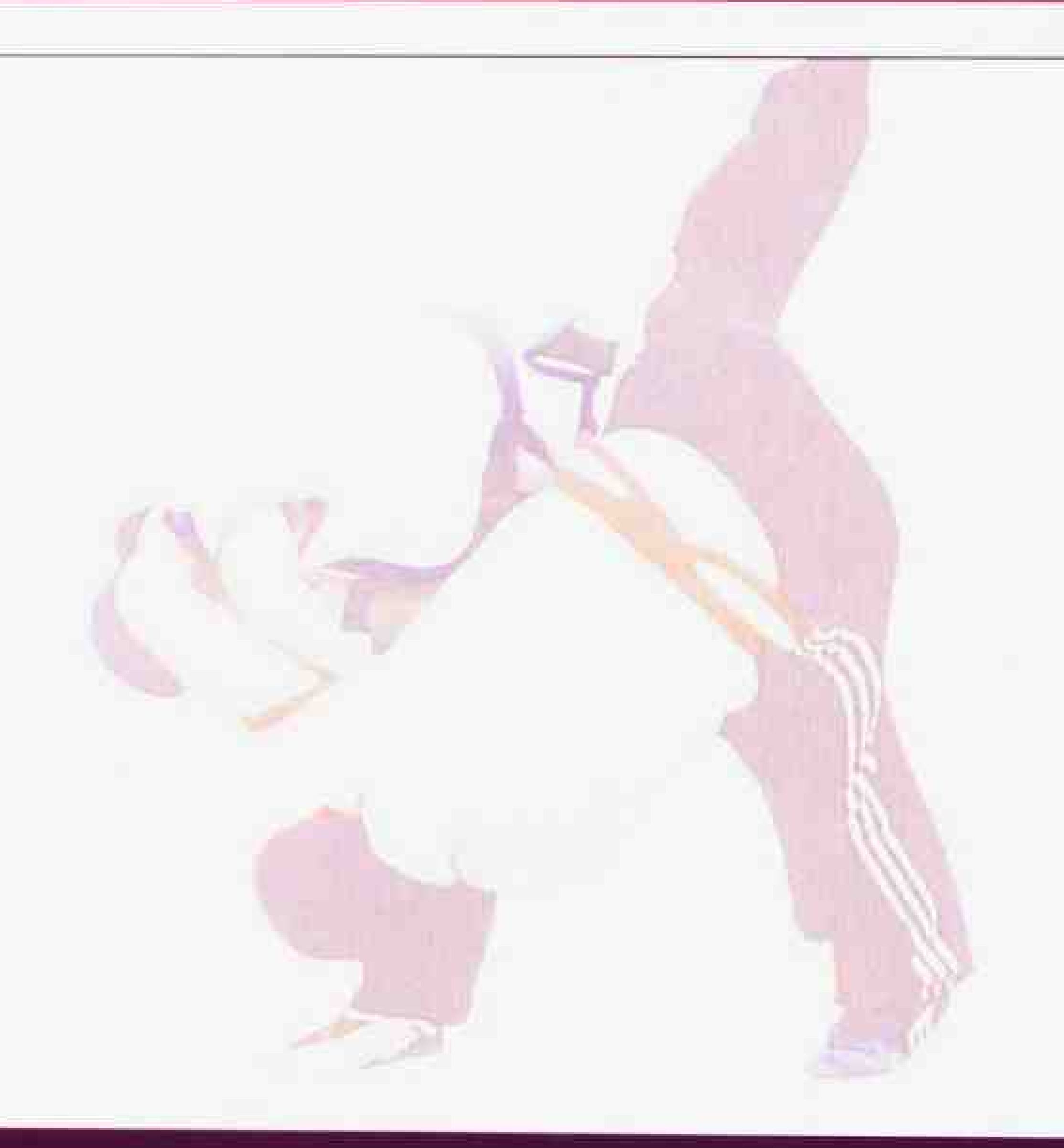
预备：（左对右）甲右手抓乙右偏门，左手抓乙左偏门；乙右手抓甲左上领，左手抓甲右腋窝。

动作：① 甲右腿后撤一步，带乙移动，然后左脚上一步，落在乙右腿内侧。

② 右脚背步，向右转体，左前臂用力向上支，右手向外侧拉。

③ 用大挽桩方法使乙倒地。

注意：如甲用左边挽的方法，则左手在下支，右手在上向外拉。右边则两 手抓法相反。



◎（六）抱胳膊挽

预备：（右对右）甲双手封乙两手。

动作：①甲封乙双手时，右手由下向上反握乙的左前臂。

②左手由乙腋窝处向左侧拉乙左臂至胸前，使乙右腿向前移动。

③右手迅速改抓乙后圈，左脚背步，用大挽桩方法长腰甩脸，使乙倒地。

注意：此法属于见手绊子类，甲抱胳膊、改抓后圈、背步三个动作要同时进行。

◎（七）摘胳膊挽

预备：（右对左）甲左手封乙右手，乙左手抓甲上领；

甲右手由乙左手外圈抓乙上领。

动作：①甲走磨盘步带乙移动，左手改抓乙左手腕，身体微向左转。

②将乙左手摘进胸前，同时右手改抓乙后圈，背步，用大挽桩方法使乙倒地。

注意：甲右手走外圈抓乙上领，如抓不到可改抓乙反挂门。

摘乙胳膊时，右手盖乙后圈动作要快。

◎（八）防守挽的方法

以（左对右）抓带子挽为例：

①甲用方法，当左脚落在乙的右脚内侧时，乙右手放掉，改抓甲后圈，乘甲长腰甩脸时，乙右腿滑到甲的左腿前，甲则不能用挽的方法。

②当甲把乙的右手攥住时，乙左脚用车轮步，左手迅速抓甲左偏门或左手掌按住甲左肩臂，前臂盖住甲左颈向外支，身体下蹲。

◎（九）反攻挽的方法

以（左对右）抓带子挽为例：

①当甲左脚落在乙右腿内侧时，乙身体速向下蹲，右肩和臂放松，屈右小腿踮着脚跟，向后搂甲左膝后面，同时右肩用力向右后挤。

②当甲左脚落在乙右腿内侧时，乙左脚上前一步，落在甲右脚前，身体下蹲，右腿迅速滑到甲左脚内侧，用大得合方法，使甲倒地。

③当甲左脚落在乙右腿内侧时，乙左脚上前用车轮步，转身，右脚踢甲左脚。

④当甲左脚落在乙右腿内侧时，乙右手迅速逃脱，改抓甲的后圈，右腿滑在甲右腿内侧。用蹦子方法，使甲倒地。

⑤当甲左脚落在乙右腿内侧用挽时，乙左腿上步，右脚顺势进入乙右腿内侧，用扒拿方法使甲倒地。





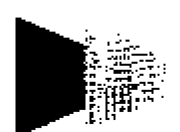
第六节　转　腰







一、闪 类



闪是上肢用争，下肢利用车轮步转体时腰侧屈的力量，而把对方摔倒的一种动作。

闪的使用要点：

① 当对方身体前扑时，通用这类绊子。

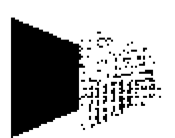
② 用时要含胸坐腰。

③ 腰部柔软有力。

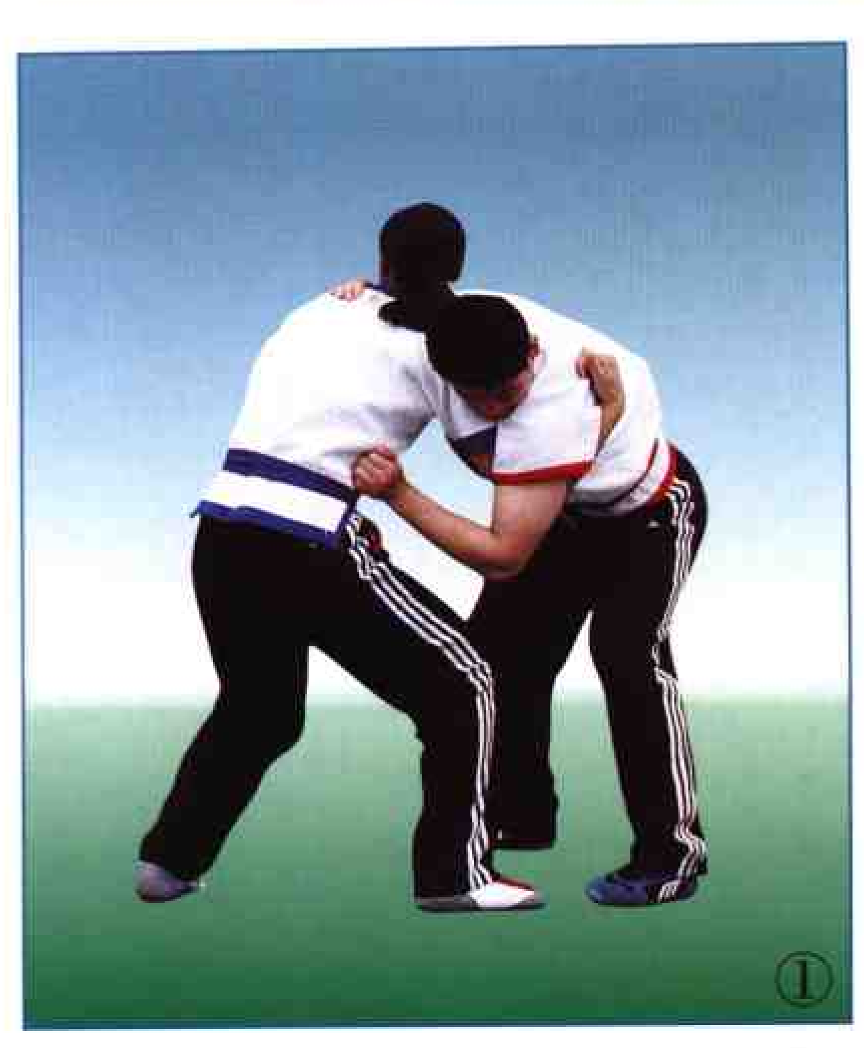
④ 争的力量和车轮步要配合好，否则闪不开对方。

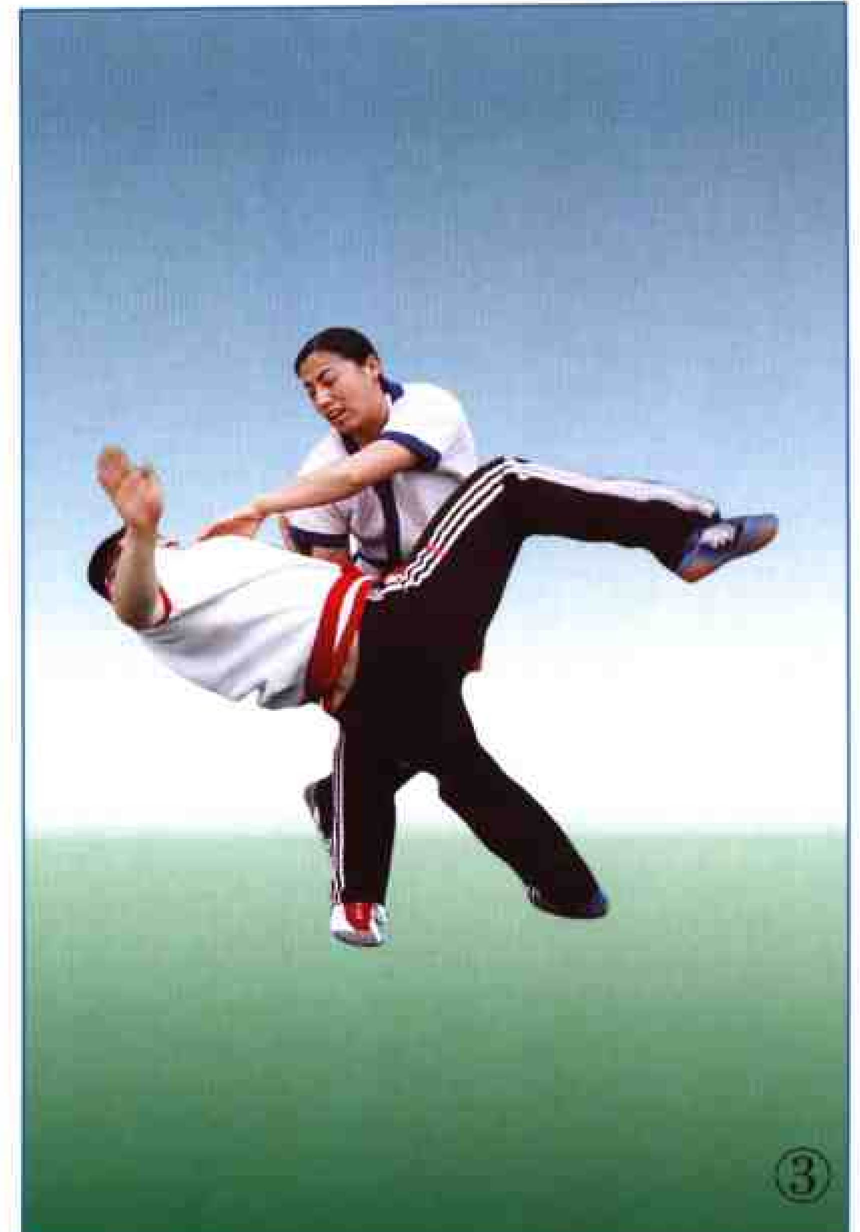
⑤ 除闪拧子外，一定要扳抓对方肩部向下抹。

⑥ 如对方重心低，可先用三点步带动对方，再使用车轮步。



(一)扠　闪


①


③


②

(一)扠 闪

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖或直门，右手封住乙左手；

乙右手抓甲左上领或直门。

动作：① 甲封乙左手，乘乙左手挣脱时，甲右臂扠入乙左腋下，

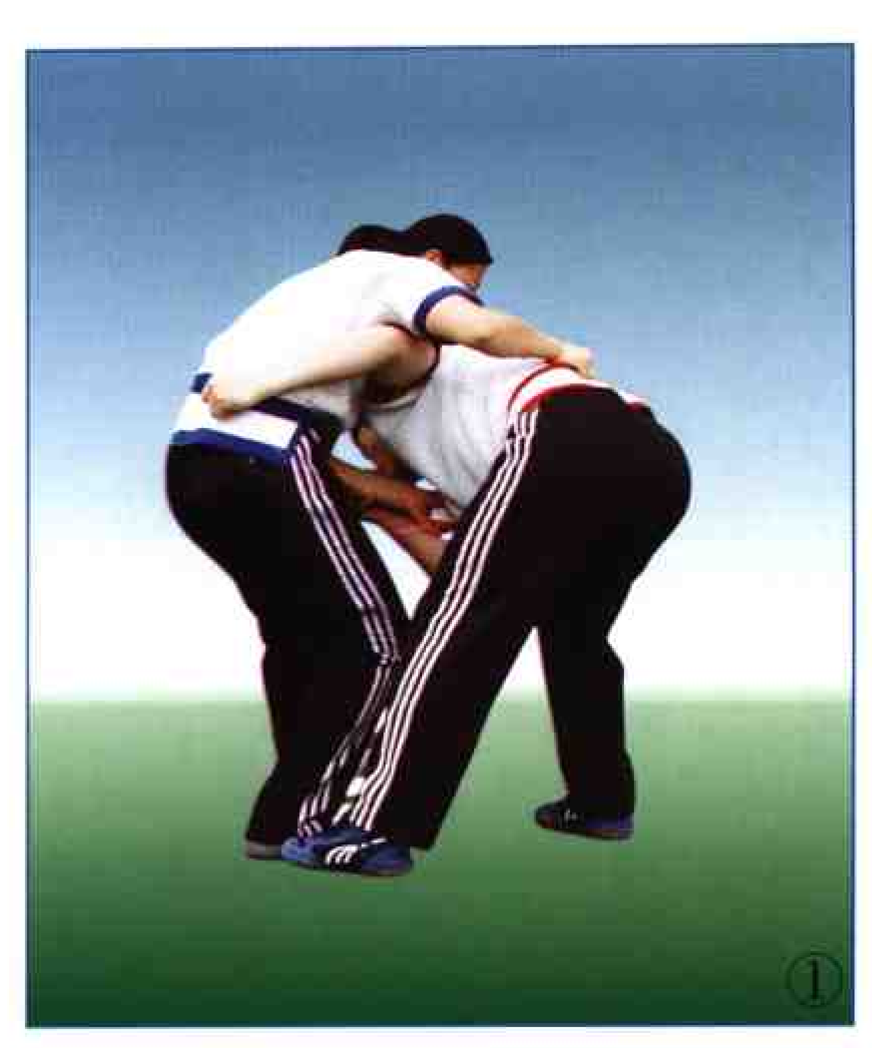
并向上翻转扳乙左肩。

② 右脚走车轮步，坐腰。右臂向下拉，左手同时向右外支，使乙倒地。

注意：甲左边可用挽的方法使乙失去平衡，右边再用此法进行。



（二）盖后圈闪





（二）盖后圈闪

预备：（右对左）甲左手抓乙右小袖，右手盖乙后圈；

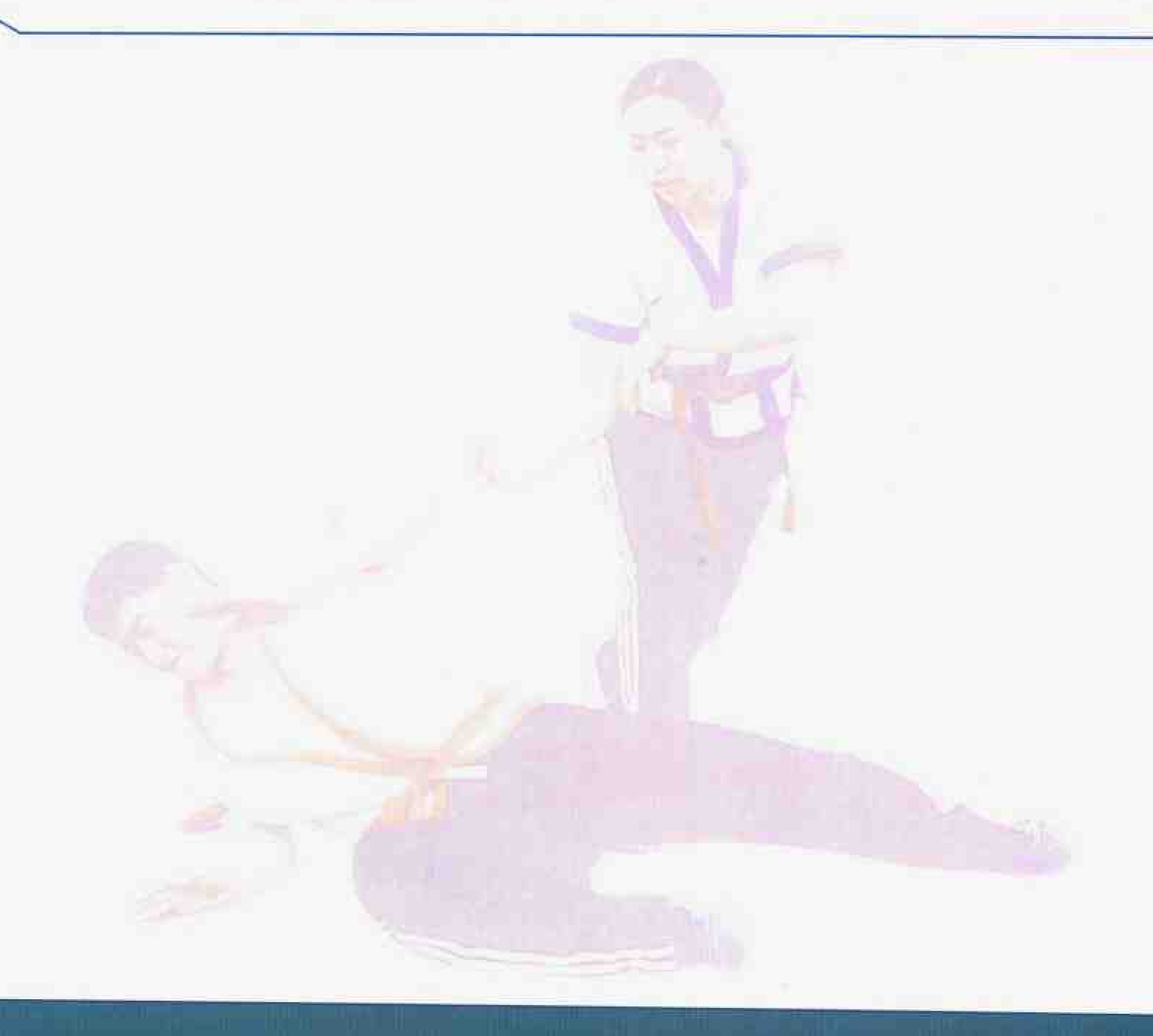
乙右手抓甲左小袖，左手把甲腰部。

动作：①甲走三点步，同时右手用力向下压。

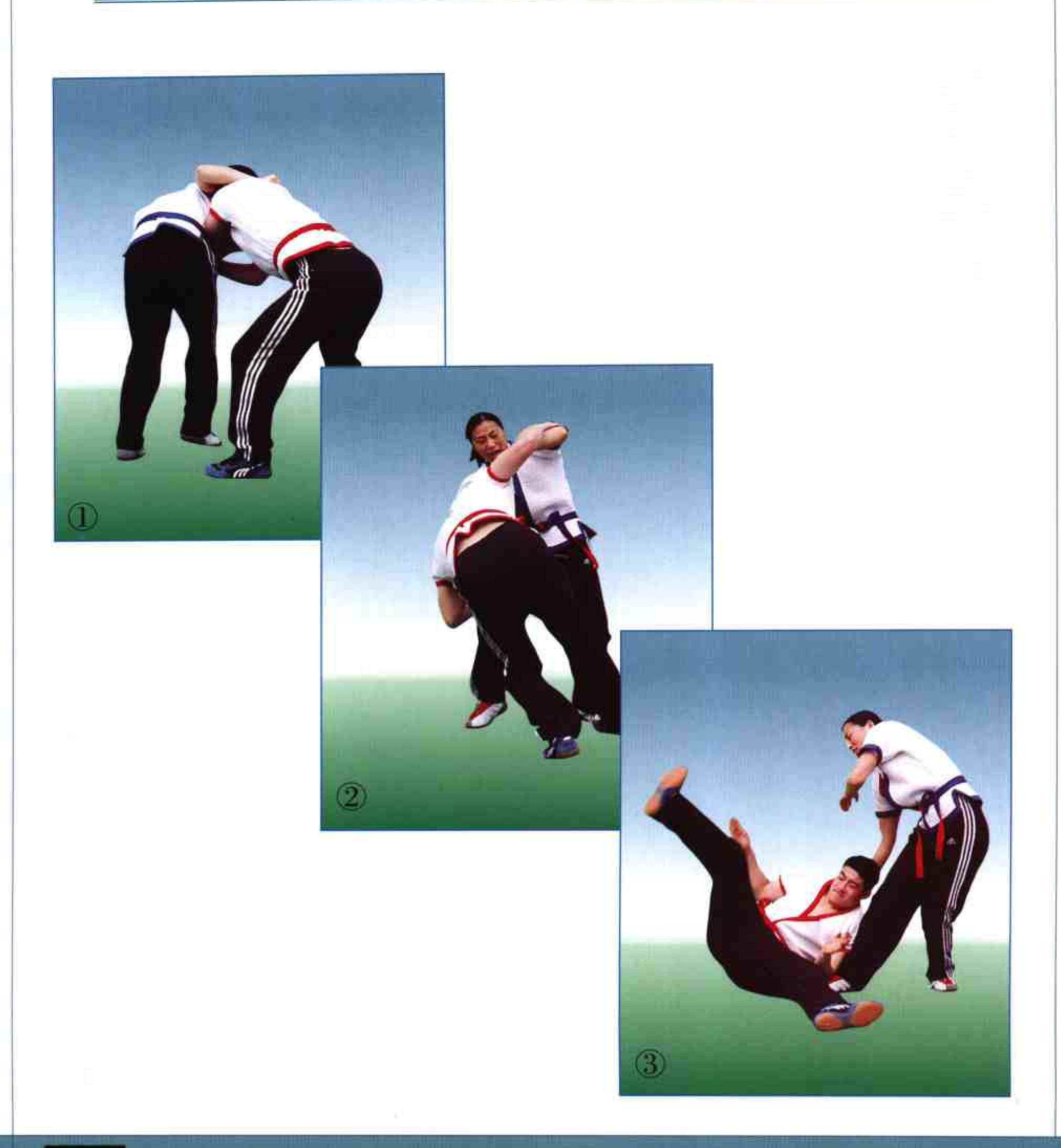
②颈右边挤紧乙颈右边，左脚用车轮步方法。

③右手翻腕向下拉，左手同时向上支，使乙倒地。

注意：甲盖乙后圈的手臂要压住乙左上臂。



◇（三）闪拧子



◇（三）闪 拧 子

预备：（右对左）甲左手抓乙右小袖，右手由外圈抓乙左上领；

乙右手抓甲左小袖，左手抓甲右上领。

动作：① 甲走三点步带乙移动时扽脱乙抓上领的左手。

② 左脚用车轮步方法，右手向下翻，左手同时向上支，使乙倒地。

注意：甲必须扽掉乙左手后才能使用此法。



◇（四）圈胳膊闪

预备：（右对左）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左上领；乙右手抓甲左小袖。

动作：①甲乘乙左手把其腰时，右臂迅速圈乙左胳膊，头挤乙右颈。

②左脚走车轮步，右臂向下翻，左手同时向上支，使乙倒地。

注意：甲圈乙胳膊时，上臂要压住乙左上臂，头迅速挤乙右肩。

◇（五）抱胳膊闪

预备：（右对右）甲两手封住乙两手。

动作：①甲用抱胳膊方法将乙胳膊抱进，右手抓乙后圈，头紧贴乙右颈。

②坐腰，左脚走车轮步，右手向上支，左臂同时向下翻。

注意：甲抱乙胳膊和抓后圈速度要快。

 （六）闪类的防守方法

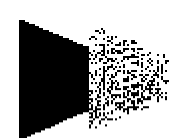
甲使用上列方法时：

① 乙的身体重心最忌向前扑。

② 乙用欺身（甲用力时，乙胸挤甲胸进行）。



二、把腰类



把腰是用自己的肩部紧贴在对方腋下，上手把住其腰部，底手按在对方膝节外侧。

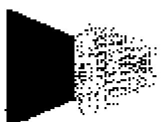
把腰本身不是一种摔人的方法，而是把住腰后再配合手腰腿的向前后插入对方裆内别等方法，把对方摔倒的一种动作，有把腰蹩、吸等。把腰的使用要点：

① 体矮的人较为适用。

② 人要排下去。

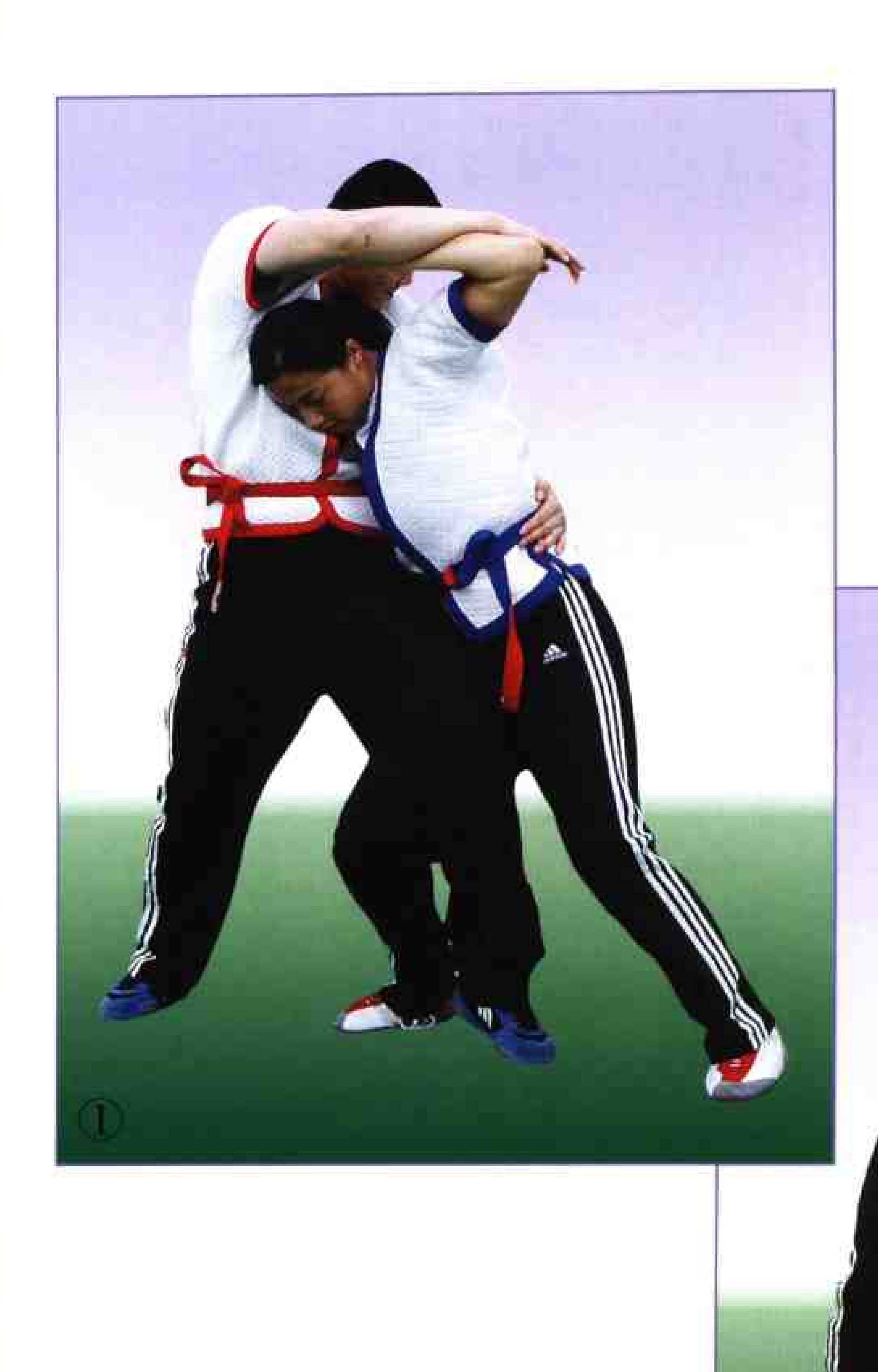
③ 底手不能让对方抓严。

④ 这个绊子通用于体矮力小的运动员，如遇到对方是高个子，要迅速把住他的腰部，使他发力小，过去有句俗语："长怕把腰短怕耗，胖子摔跤怕转腰。"



（一）把腰蹩
（二）把腰插扦
（三）把腰磨
（四）咬
（五）把腰括
（六）盖后圈蹩
（七）把腰搂子
（八）把腰穿腿

※（一）把腰鳖



②

※（一）把 腰 鳖

预备：（右对左）甲左手抓乙右小袖，右手由乙左腋下抓乙后圈；

乙左手抓甲左小袖，右手盖乙后圈。

动作：① 当乙背步使用方法时，甲左手放掉乙小袖，改按乙左膝，身体下蹲。

② 头枕住乙左胸，左手向左侧推，使乙向前移动。

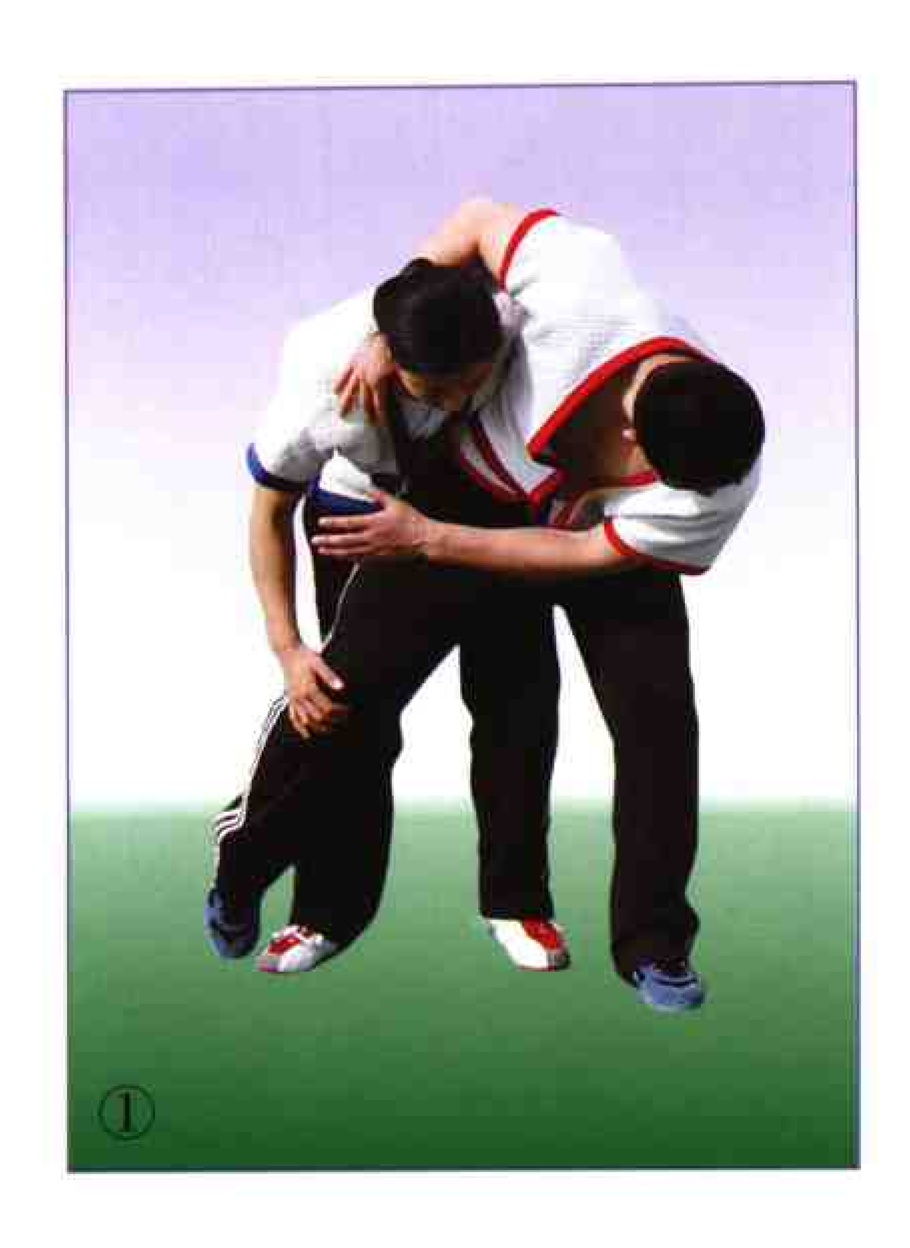
③ 头用力向后枕，右手把紧乙腰，用力向右后摔。

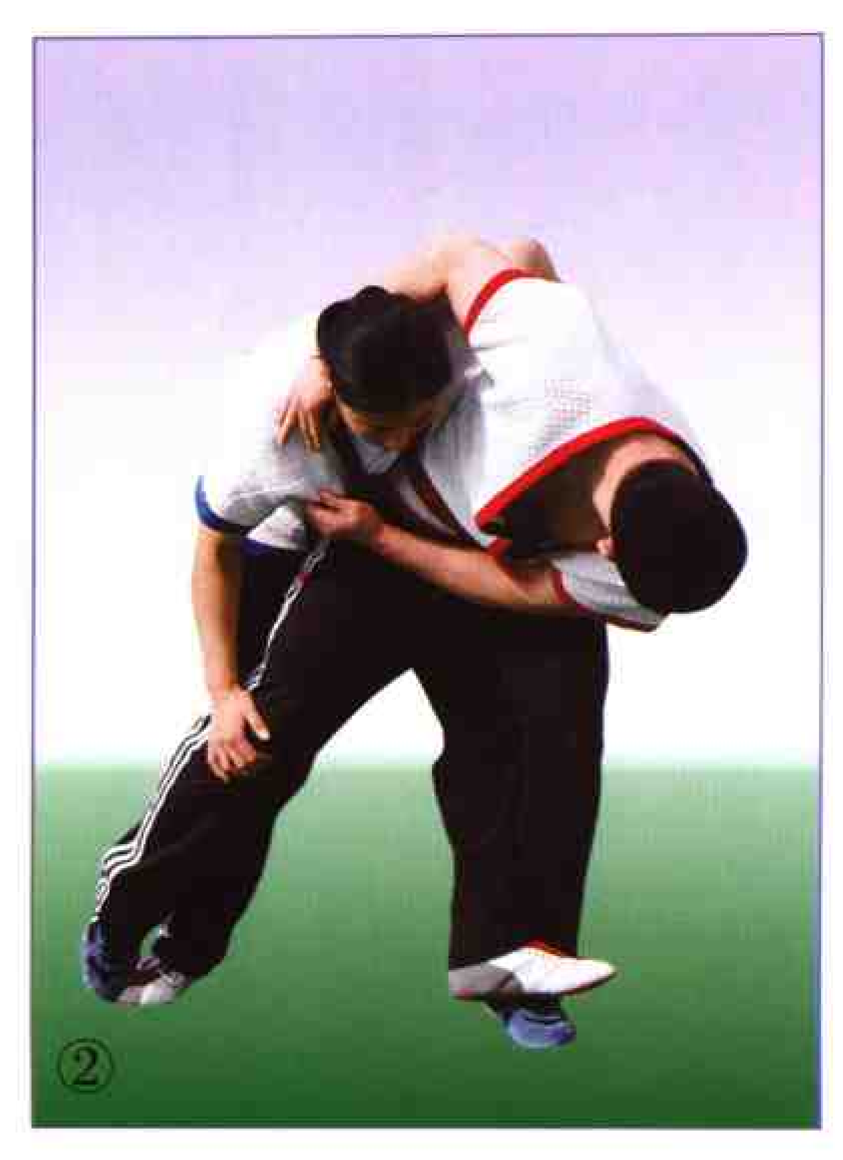
注意：甲使用方法时，大腿要挤牢乙左大腿后侧，腰要抱紧。

化解与反攻：在甲刚一把腰时，乙立即使抄手切或横跨步使鳖拄。



※（二）把腰插扦





※（二）把腰插扦

预备：（右对右）甲左手抓乙小袖，右手抓乙上领；乙用相同抓法。

动作：① 当乙使挟头别或其他转体方法时，甲放左手立即抱住乙的后腰，下蹲，左脚快速插入乙的左脚内侧，脚背紧钩住乙的左脚面上部。

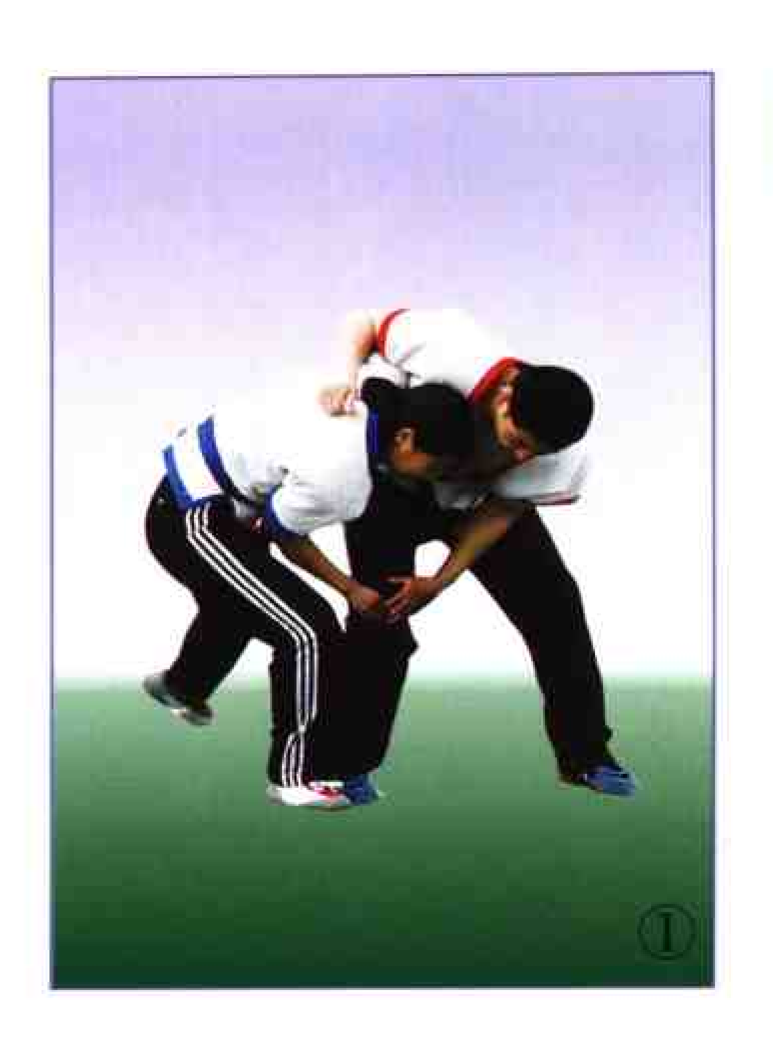
② 右手弃把后，快速去挡乙用绊的右腿膝盖部，躯体用力向右扑，使乙倒地。

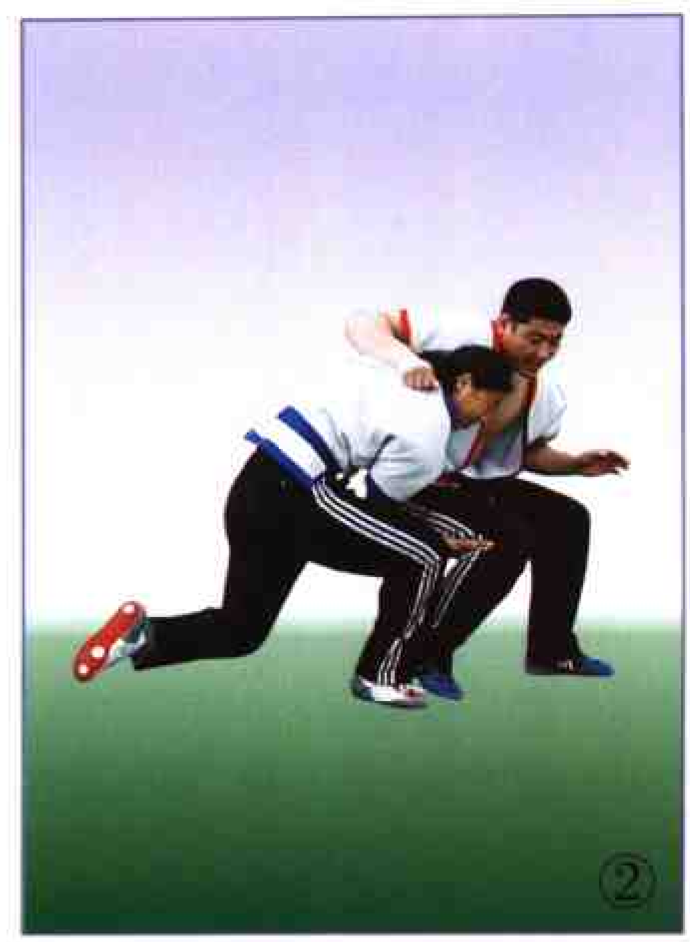
注意：乙用方法时，甲身体要下排，迅速放掉乙小袖，按住乙左腿。

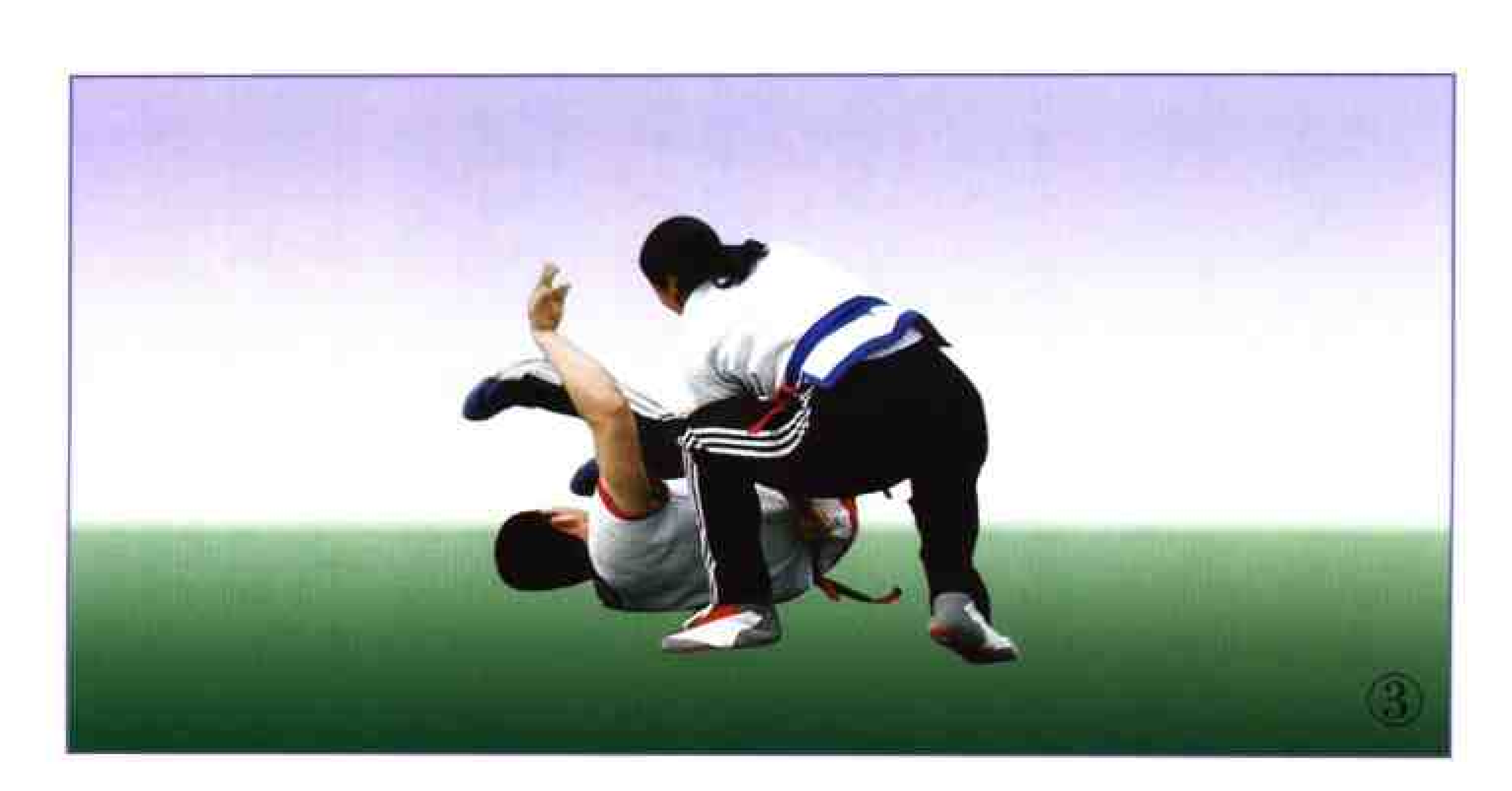
化解与反攻：在甲使动作时，乙须挟住甲头并力紧底手，败步跪腿，大力卷裹，扔腿使别。



※ （三）把腰磨


①


②


③

※（三）把腰磨

预备：（右对左）甲右手抓乙左小袖，左手由乙右腋下抓乙后圈；

乙左手抓甲右小袖，右手盖甲后圈或圈甲右上臂。

动作：① 如乙圈甲右上臂时，甲迅速放掉抓小袖的右手，改按乙右膝关节外侧。

② 身体下蹲，左脚背步，右手用力向左侧推，左臂及左肩向左前推使乙倒地。

注意：在甲轰乙时，如乙右脚上前一步，甲左腿可继续背步，使乙倒地。

化解与反攻：在甲刚使动作按腿时，乙立即盘腿抄臂滑步使切子。



※ （四）咬





※（四）咬

预备：（右对左）甲散手；乙抓拿甲的左臂。

动作：① 咬是一种反攻为主的动作，当乙拿住甲左臂，滑步准备用抓臂搓压法，去搓甲右脚时。

② 甲底脚迅速向右转动，并顺乙劲转腰，等乙刚要发力时，甲猛扭转已被乙搓之右腿，反钩乙的脚跟。

③ 此时，甲膝盖朝外，横腿成弧形扫钩。正面咬住乙脚，使乙倒地。

注意：使用此动作时，被乙搓的右脚转动一定要快，原地转动，切勿抬脚，否则会被搓起。

化解与反攻：在甲刚咬乙用绊之腿时，乙即过腿背步，可化解甲的进攻。

※（五）把腰括

预备：（右对左）甲左手抓乙右小袖，右手由乙左腋下把其腰；

乙右手抓左小袖，左手抓甲右上领或左偏门。

动作：① 当乙带甲走动时，甲身体下蹲，右腿移至乙左腿后内侧。

② 小腿后贴住乙小腿，甲的脚跟外侧用力向自己裆内削，身体向前侧挤，使乙倒地。

注意：甲使用削的方法时，身体必须紧贴乙的身体。

※（六）盖后圈蹩

预备：（右对左）甲左手抓乙右小袖，右手盖乙后圈；

乙右手抓甲左小袖，左手抓甲后圈。

动作：① 甲走磨盘步带动乙，使乙向后排劲。

② 头右边挤住乙右颈，同时右腿滑到乙左脚后侧，身体用力向右后侧挤，使乙倒地。

注意：甲走磨盘步带动乙时，如乙随甲移动，则不能用此法。

化解与反攻：在甲使动作时，乙立即向后滑步使搿或跪腿，滑步反蹩。

※（七）把腰搂子

预备：（右对左）甲左手抓乙右小袖，右手由乙左腋下抓乙后圈；

乙右手抓甲左小袖，左手抓甲上领或后圈。

动作：① 当乙用别子时，甲迅速下蹲，右腿奔乙右膝外侧。

② 右小腿搂乙右膝外侧，右手把住乙腰部。

③ 左手掏住乙左膝，身体向右前挤，使乙倒地。

注意：甲下蹲时，身体要紧靠乙上体左侧，把腰要紧。

化解与反攻：在甲刚使搂时，乙迅速紧底手，背步裹上手，

挟甲脖扔腿使立勾或转过头来缠腿使窝勾。

※（八）把腰穿腿

预备：（右对左）甲左手抓乙右小袖，右手由乙腋下抓乙后圈；

乙右手抓甲小袖，左手盖甲后圈。

动作：① 当乙带甲走动时，甲身体下蹲，左手放掉改按乙左膝关节部位。

② 背步用磨的方法使乙右脚上步，左臂穿入乙裆内，

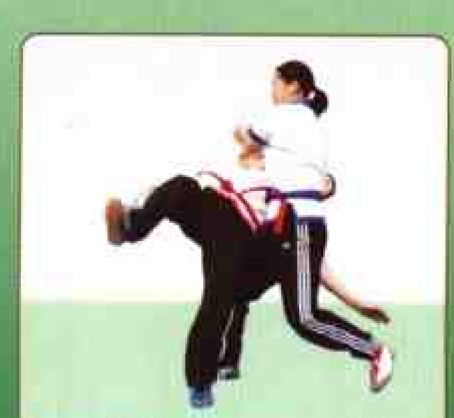
左前臂在右膝后面抄住，向上抬起，使乙倒地。

注意：甲使用方法时，乙须右脚上步，如乙不上步，左手再用力推乙右腿，逼乙上步，然后使用此法。

化解与反攻：在甲刚一钻穿时，乙立即蹲桩，并刀甲前脚，或按甲脖撤腿用里手攉。







三、搀管、掰、靠等类

搀和管是两个不同的动作，但往往连在一起用。所谓搀，即右（左）手臂由对方右（左）腋下去抱对方右（左）手臂，用力向上抬。管，在这里只解释为向侧挤的意思。搀管的使用要点：

① 对方重心在前腿上适用。

② 顺架用滑步，相架则要上底步。

③ 挤要严，方向不要向后。

（一）搀管

（二）抱胳膊掰

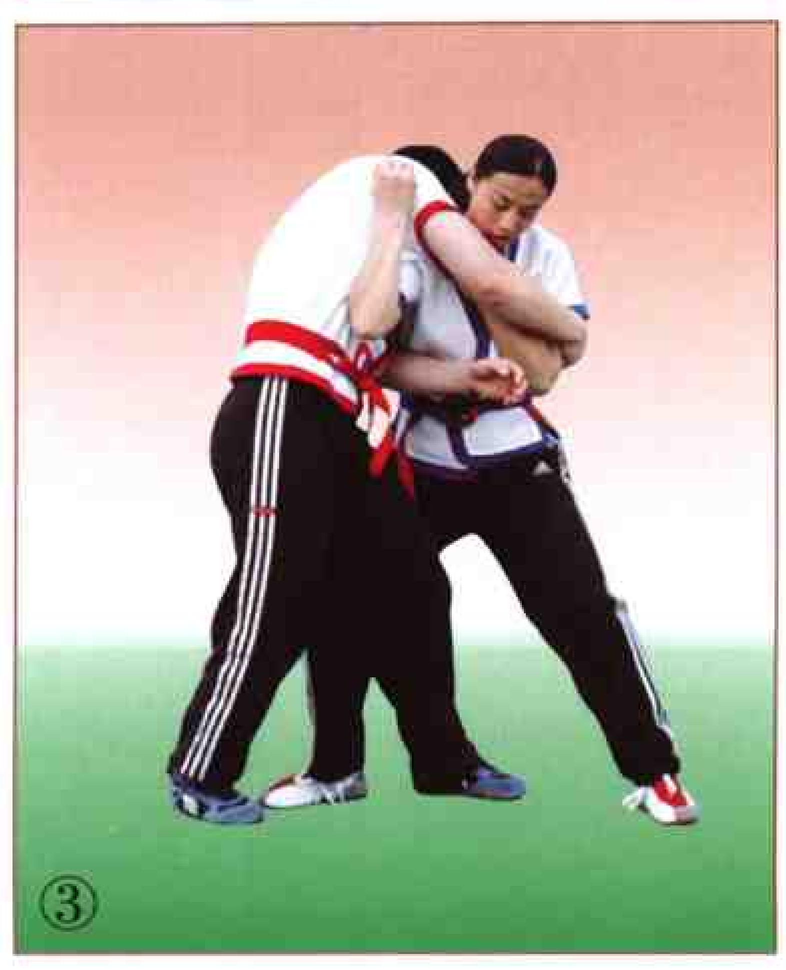
（三）穿裆靠

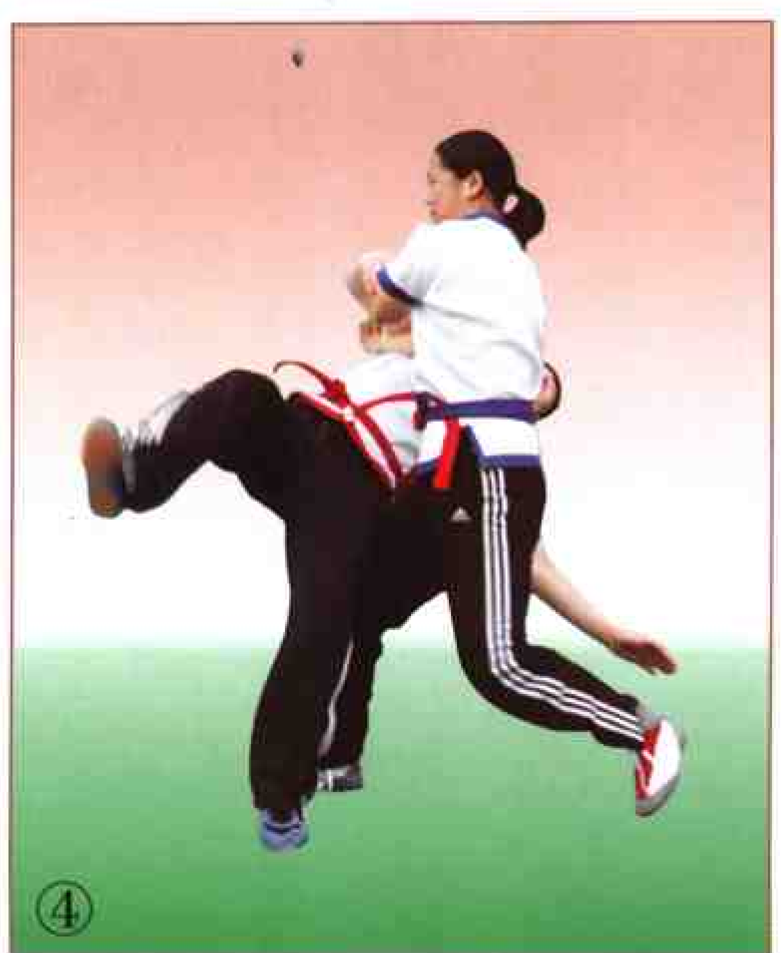
（四）撒类

☆ （一）搀　管


①


②


③


④

☆（一）搀 管

预备：（右对左）甲左手抓乙右小袖，右手封乙左手；乙右手抓甲左小袖。

动作：① 甲右手从乙胸前奔乙右腋下，身体下蹲。

② 用滑步方法，右脚滑在乙左腿后面，右手搀乙左臂向上抬，使乙倒地。

注意：使用方法时必须用肩紧贴乙的胸部，滑步一定要滑在乙的后面。

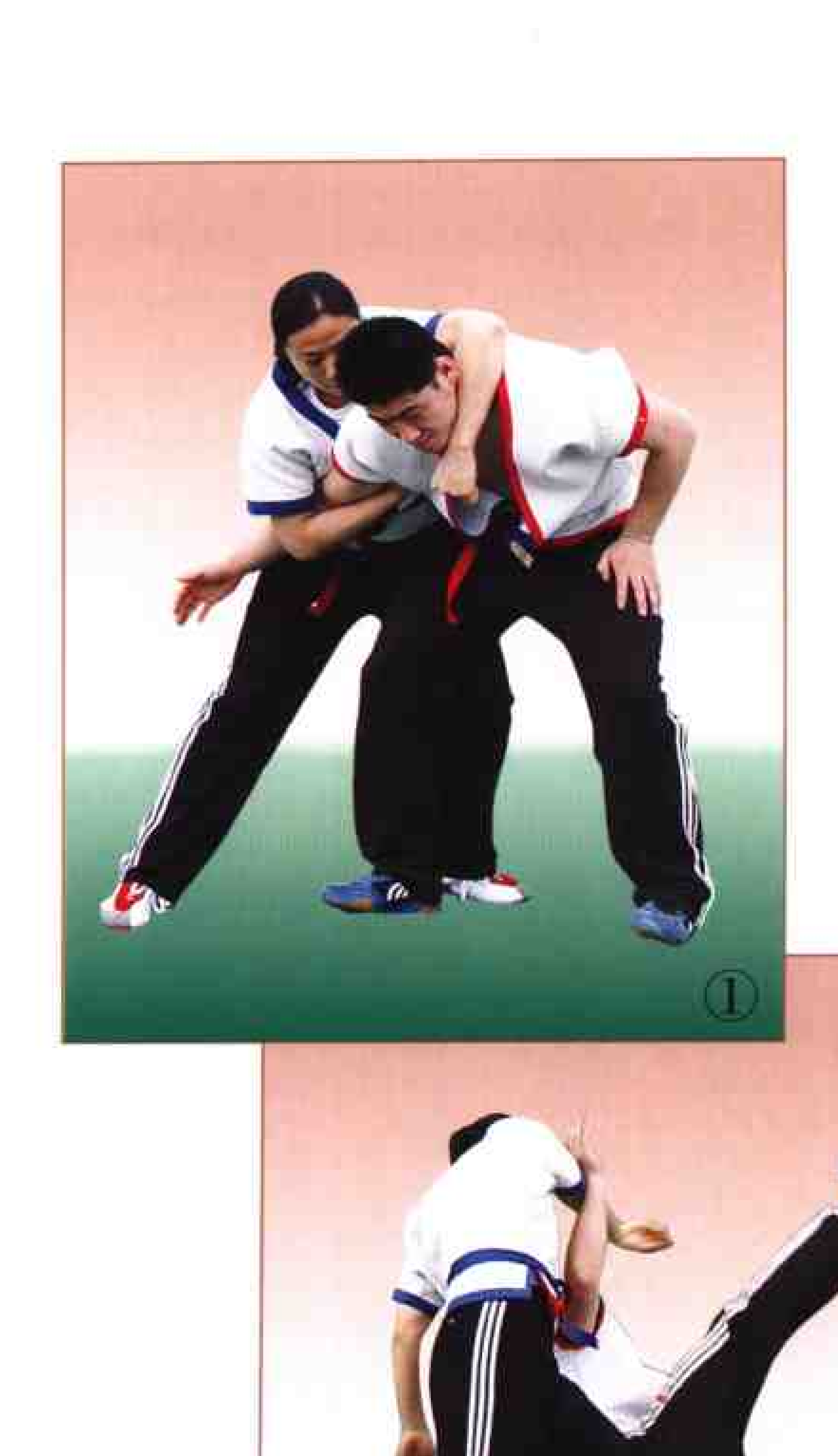
◆防守搀管的方法：

（左对右）当甲搀和管乙时，乙右手推甲左大腿，
同时右腿用抽腿方法落在甲左腿外侧。

◆反攻搀管的方法：

（左对右）当甲搀和管乙时，乙右手抓甲后圈，向左转体，背步，
用大挽桩的方法或撩勾方法进攻，使甲倒地。

☆（二）抱胳膊掰





☆（二）抱胳膊掰

预备：（右对右）甲两手封住乙两手。

动作：① 甲用抱胳膊的方法将乙臂抱进来，左手由乙背后扳住乙颈部。

② 大拇指管乙左下颏，头后面贴住乙右颈，同时用滑步方法，右腿滑至乙左腿外侧，身体用力向右后掰。

注意：甲抱乙胳膊时，身微向左侧压，使乙左腿向前微动，乙欲往前抽胳膊时，甲即进行此法。

◆防守方法

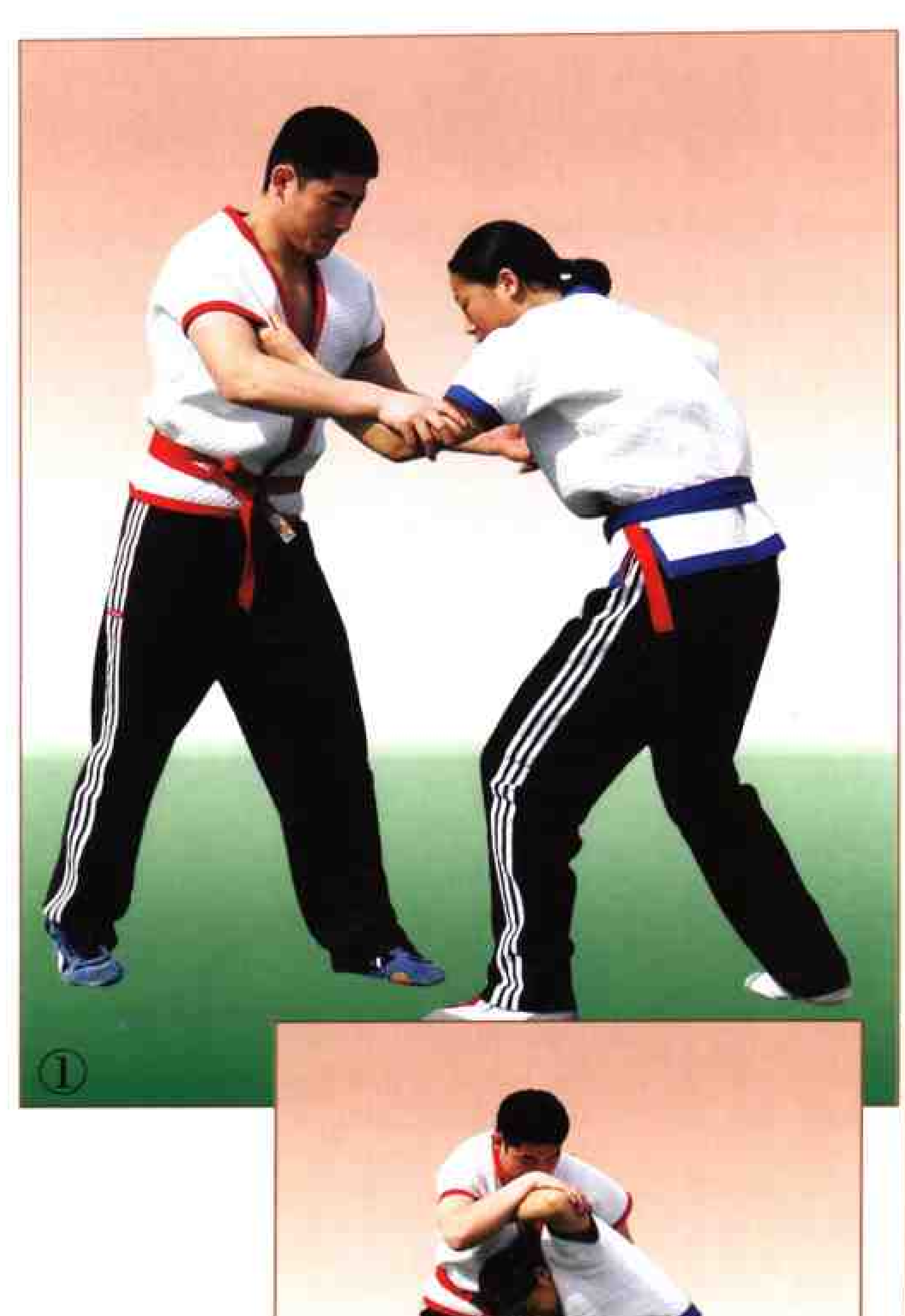
当甲使用掰时，乙乘甲用劲时，左腿后撤步，使甲无法进行。如乙不能上步，右手推甲右肩。

◆反攻方法

当甲使用方法时，乙右手扳甲颈后部，左前臂贴住甲腹部，挺腹，左前臂用力向上支，使甲身体离地。



☆ （三）穿裆靠





☆（三）穿裆靠

预备：（右对左）甲左手抓乙右小袖，右手由乙腋下抓乙左后圈；乙右手抓甲左小袖，左手上把盖甲后圈。

动作：① 甲左手放掉小袖，改按乙左膝节，用力向前磨，使乙右腿向前，右手放掉后圈。

② 由乙左腿侧进入裆内，扳住乙右膝后面，用头枕住乙胸部，身体向右后用力靠，使乙倒地。

注意：甲右手进入乙裆内时，肘节要屈，最忌伸直，否则会发生脱臼的伤害。

◆防守和反攻方法：

当甲使用方法时，乙身体微向右转，用大挽桩方法或左腿用撩勾子方法进行。

☆（四）撤　类

预备：（右对右）甲左手抓乙右带，右手抓甲左上领；乙抓法和甲同。

动作：甲用右胯向前挤乙左臂，乘乙用力向外支时，身体后撤，右手放掉上领，改扠乙左腋下；同时左脚上步，插入乙右脚内侧，用车轮步，左手向上提，右手向右后撤。

注意：适用于力大摔力小者。



第七节 其 他









弹　类

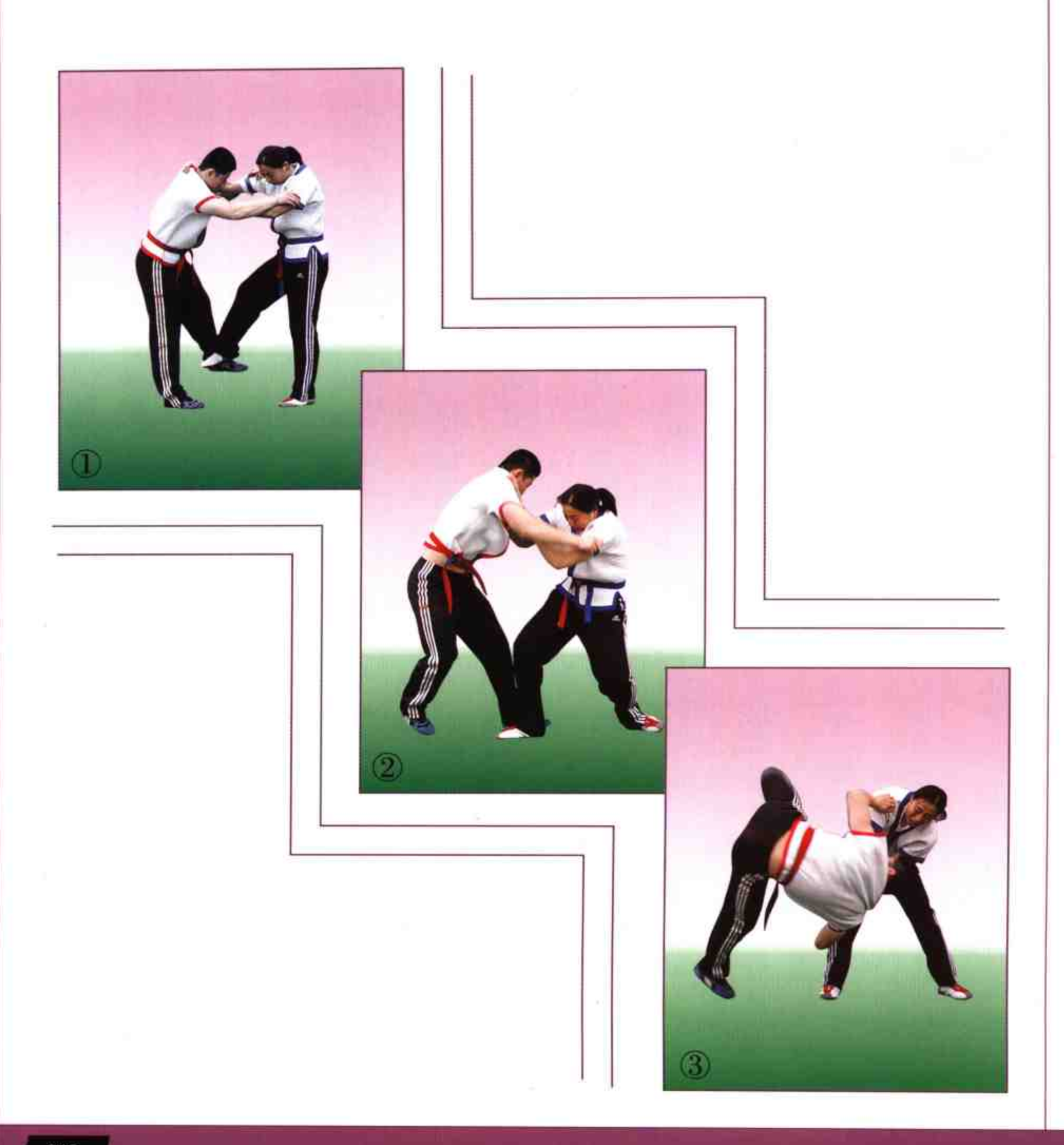
弹是用脚背去弹动对方的小腿内侧脚跟处，而把对方摔倒的一种方法。

弹的使用要点：

①摔时对方头不抬起，适用此法。

②上手要配合拧劲（如右边用弹，左手向下拉，右手用力向左下压乙颈左面）。

☆（一）弹拧子



☆（一）弹 拧 子

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左上领；

乙右手抓甲左小袖，左手由外圈抓甲右上领。

动作：甲左脚背半步，右脚用脚背去弹乙左小腿脚踝处；

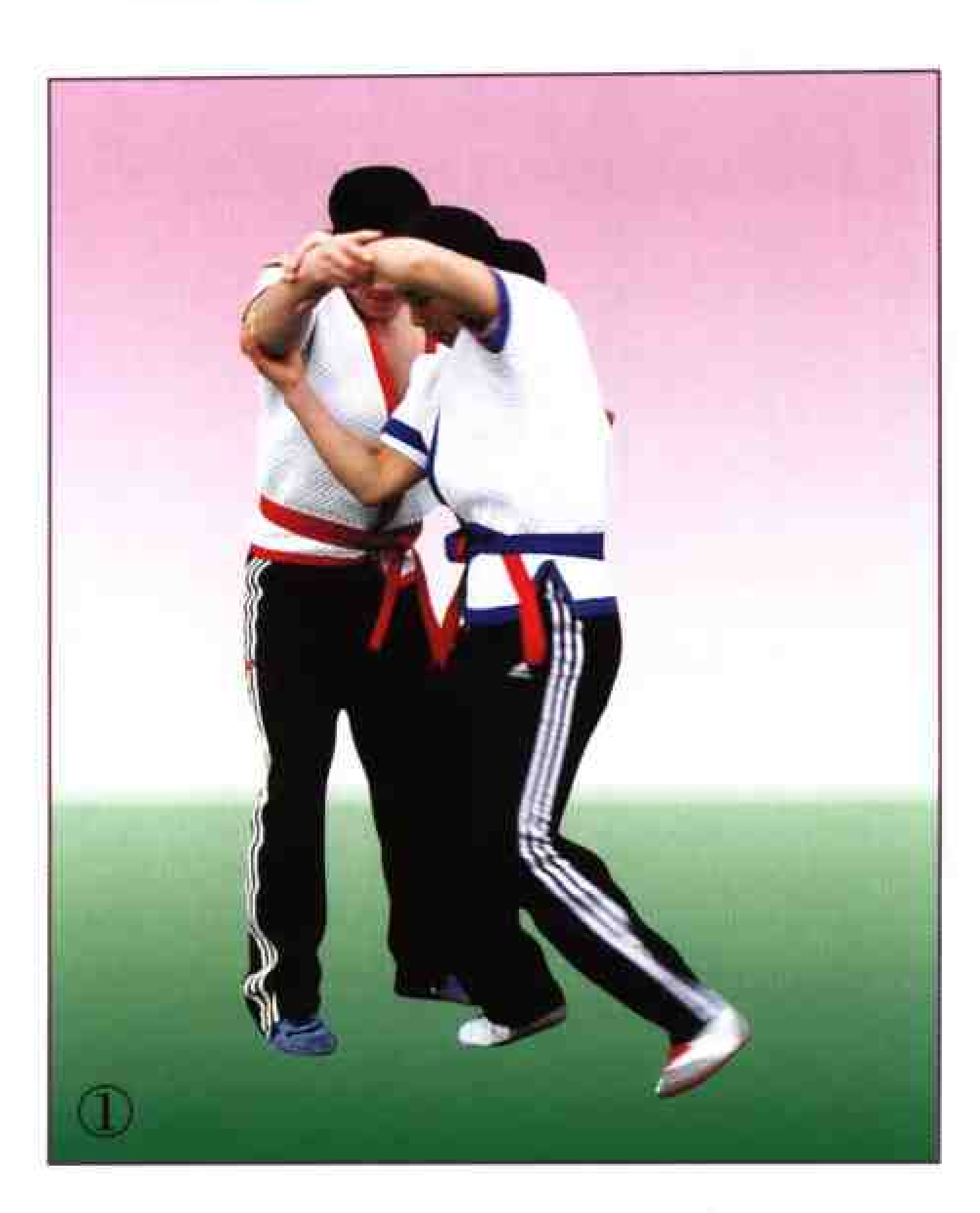
同时左手向下拉，右手用力向左下压乙颈左面，

使乙倒地。

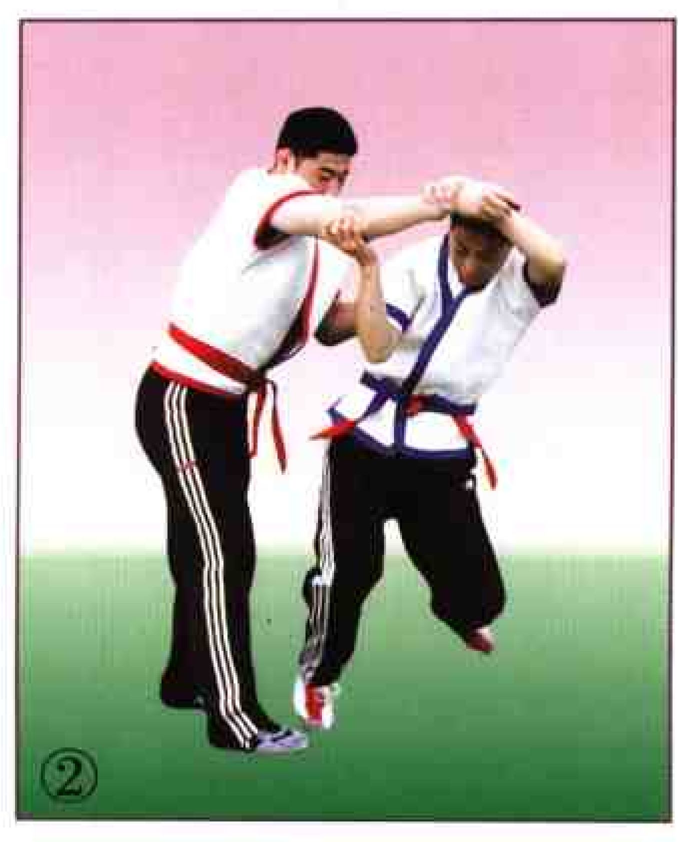
注意：如乙跤架矮，低头和重心向前时，可使用此法，否则无效。



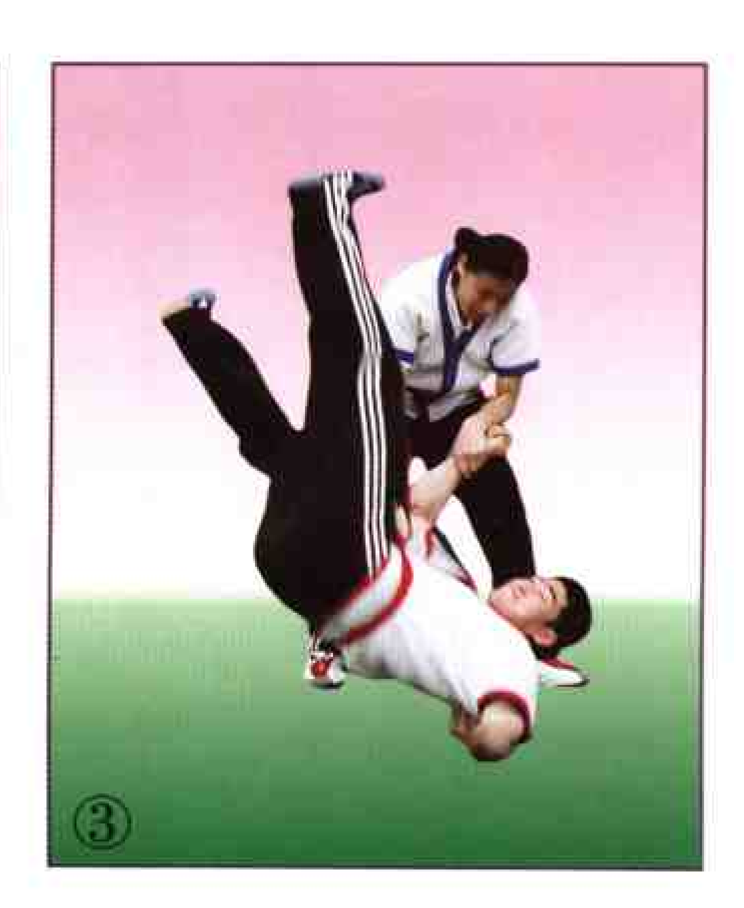
☆（二）散手弹拧子（甩鞭）



①



②



③

☆（二）散手弹拧子（甩鞭）

预备：（右对左）甲双手抓乙右手腕；乙左手抓甲上领。

动作：当乙左手抓甲上领时，甲头从乙左臂下钻到外面，同时背步，用弹的方法，双手用力向右下侧拉乙的右臂，使乙倒地。

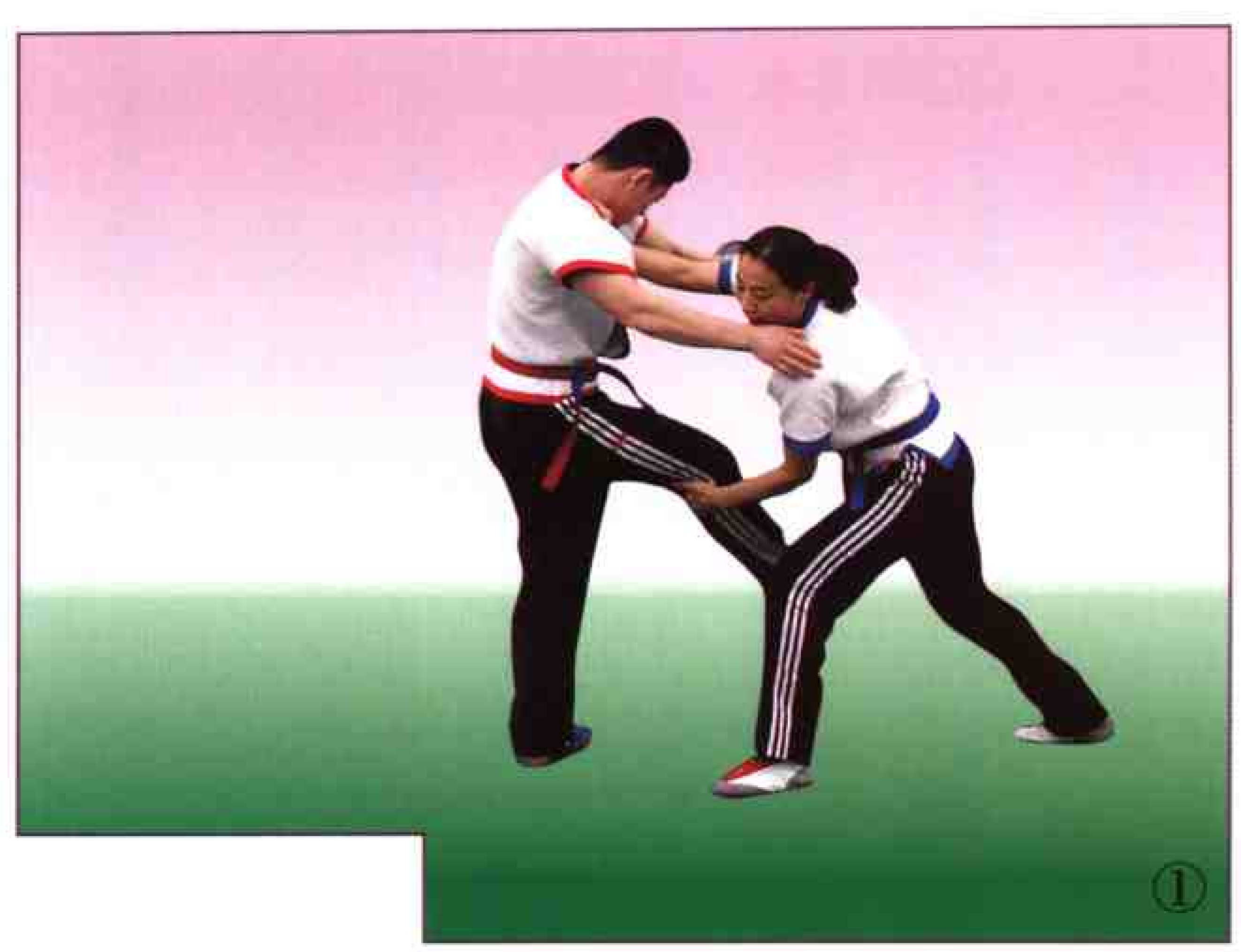
注意：甲头要钻得快。

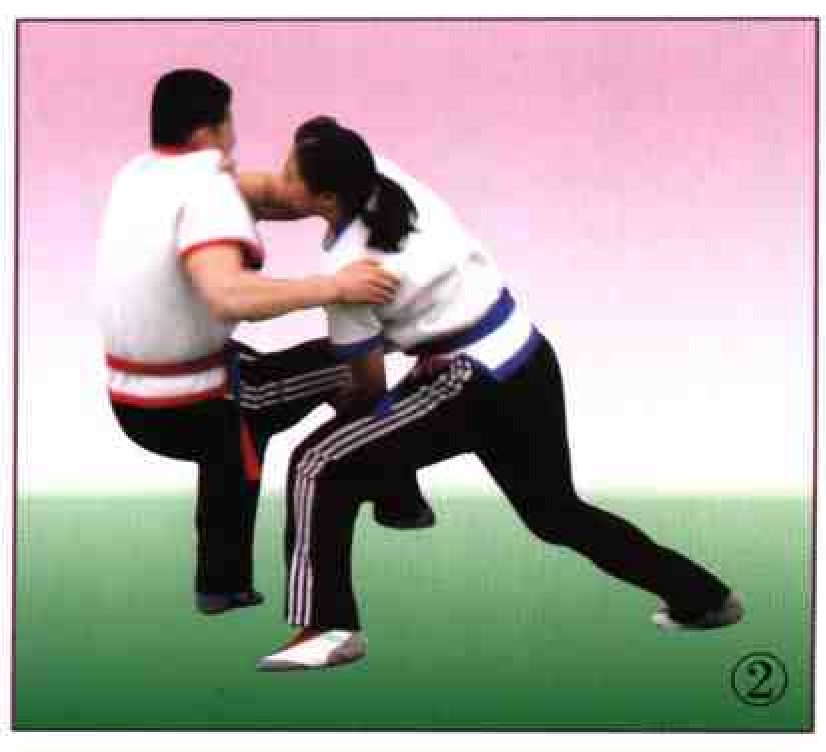
◆防守弹的方法

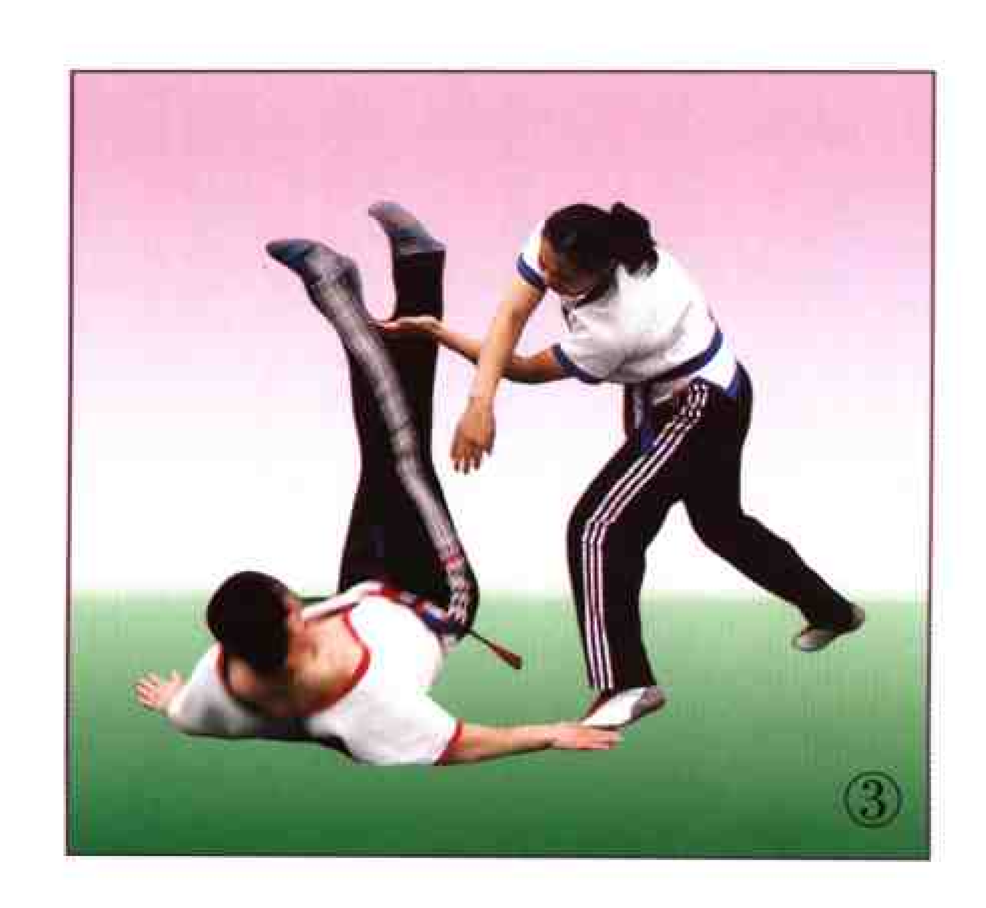
甲用弹的方法时，乙身体不要向侧移动，抬起头来，屈小腿向后逃脱。



☆（三）扣　腿


①


②


③

☆（三）扣　腿

预备：（右对右）甲左手封乙右手，右手抓乙右偏门。

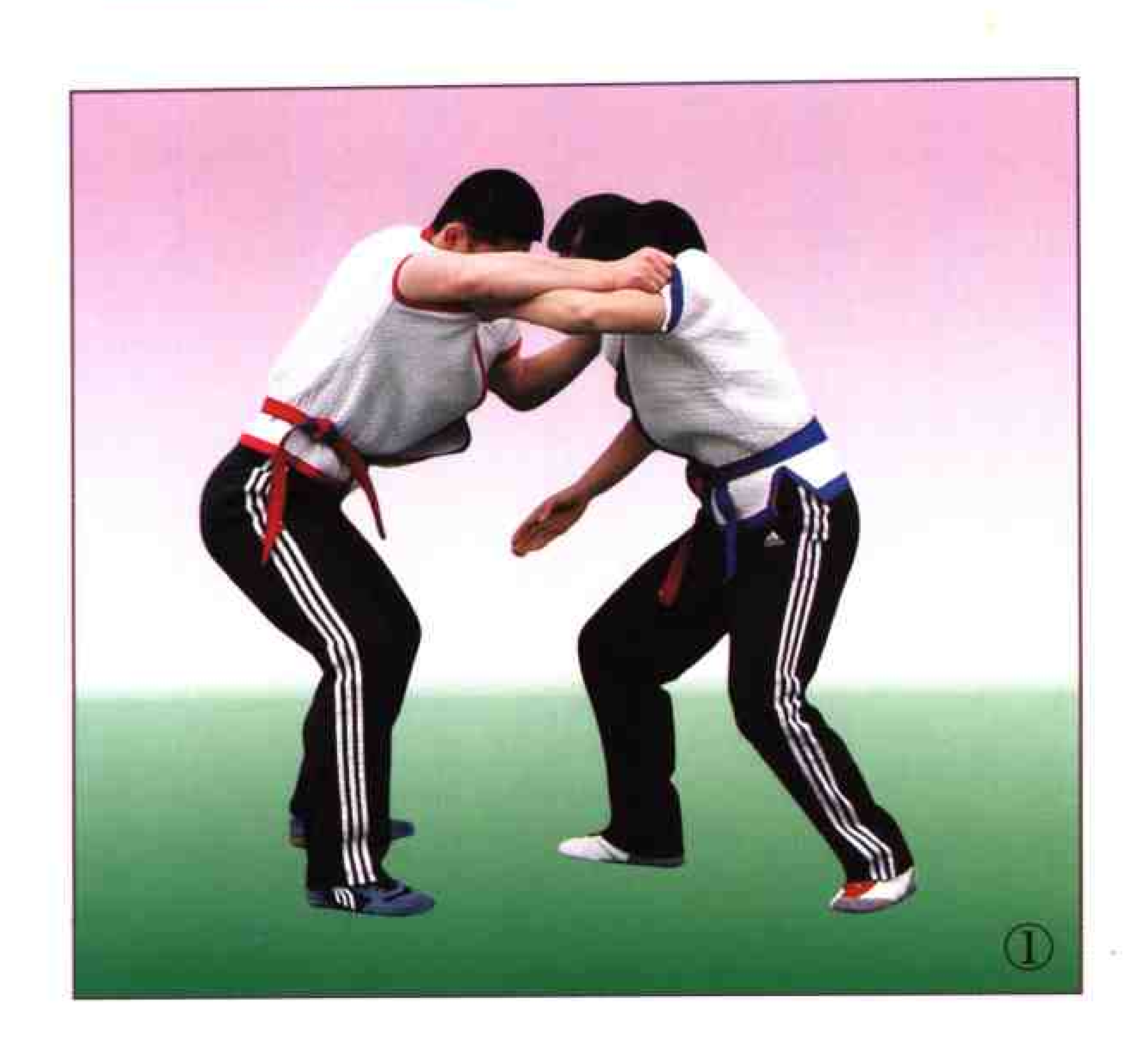
动作：甲用车轮步，带乙向前移动，左手在乙右肩下向上推乙右臂。然后迅速将左手改按乙右膝后面，左手向上扣；右手用力向前推，使乙倒地。

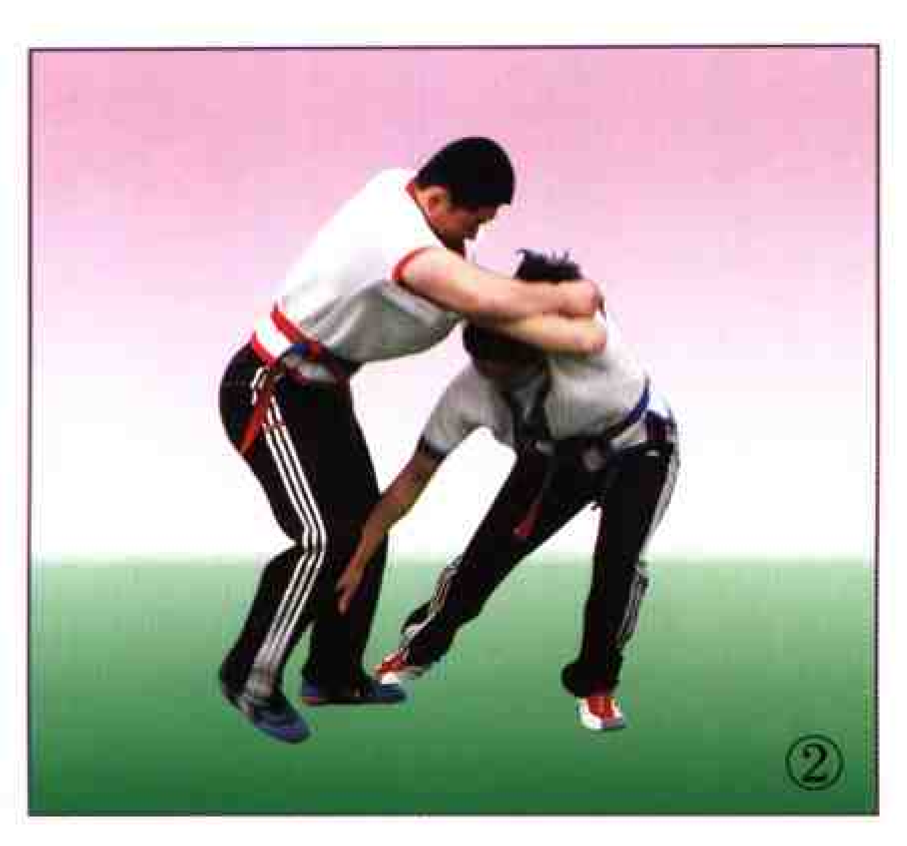
注意：如乙右手抓甲任何部分，此法用不上。甲要扽向乙的右手，用车轮步进行方法。

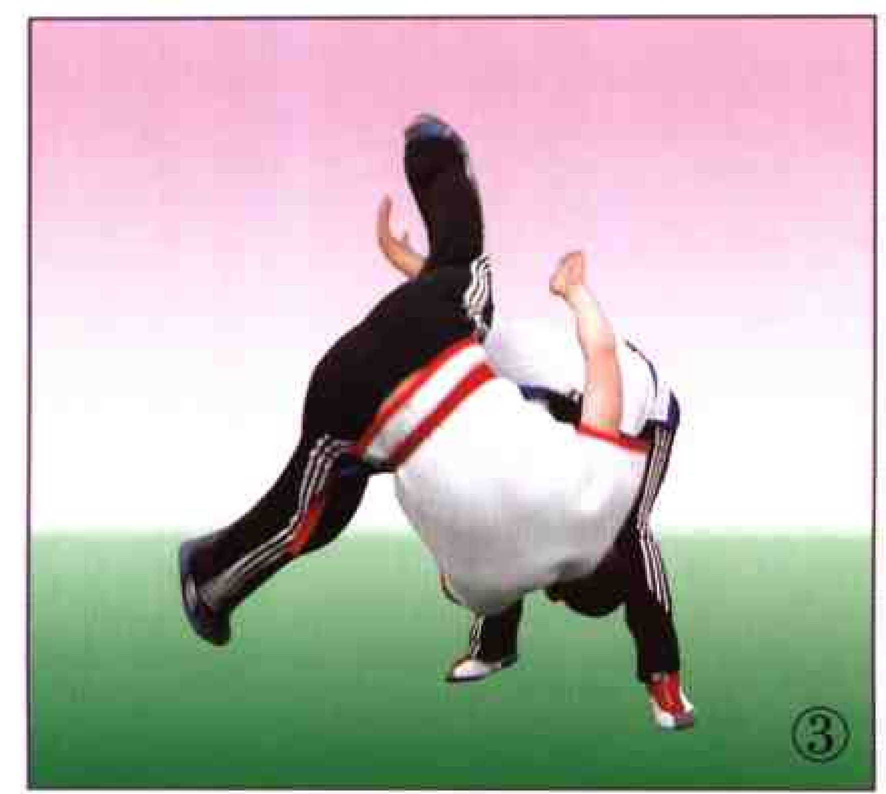
化解与反攻：在甲才使扣时，乙立即转身挣脱揪门之手，同时长腰、撩腿，形成撩勾。



☆（四）手 擢 子


①


②


③

☆（四）手擢子

预备：（右对左）甲左手抓乙的右小袖，右臂佯扠乙左腋下；乙右手抓甲的左小袖，左手欲抓甲的右上领。

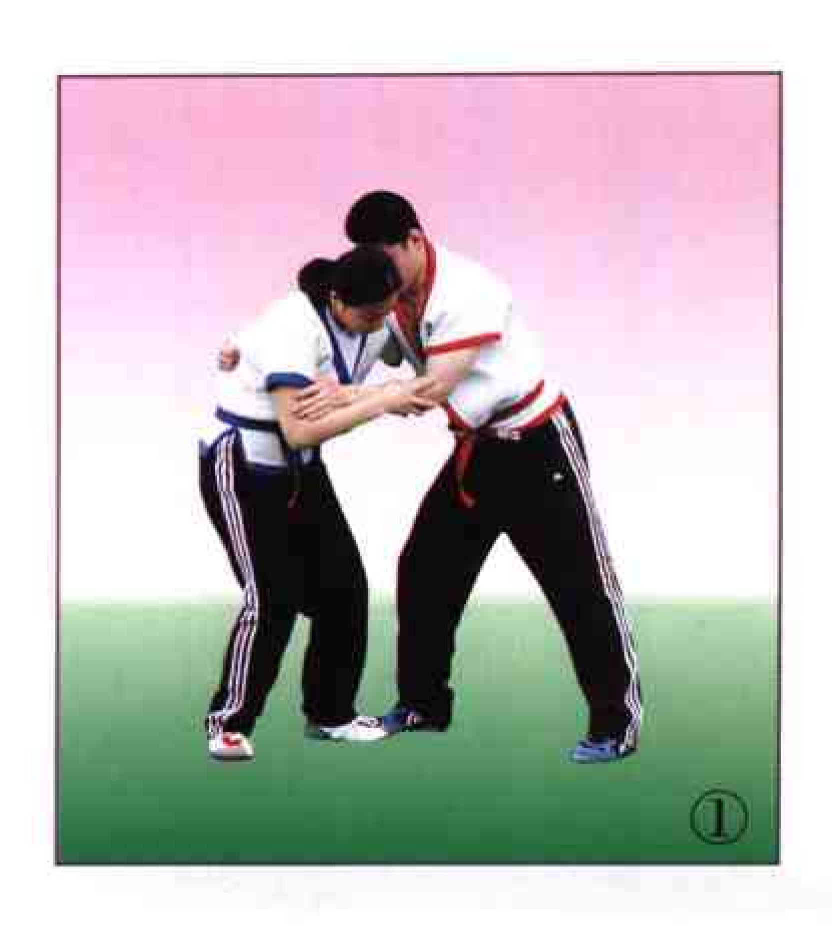
动作：甲抓到乙右小袖后，趁乙重心向前，欲抓自己右上领的一瞬间，重心迅速下移，抓把的左手同时向左下方猛拉。右脚快速滑步到乙的左脚外侧，左脚背步后撤，右手挡、翻乙左小腿内侧或脚跟部位，同时拉腰，使乙仰翻在地。

注意：此动作一般在散把或抢手过程中，在甲先抓到乙右小袖后的一瞬间进行。

化解与反攻：在甲刚一上步下蹲时，乙右脚背步，迅速抽回被甲用右手挡住的左脚；或者将右腿抢先插入甲的裆中冲步，把对手弹倒。

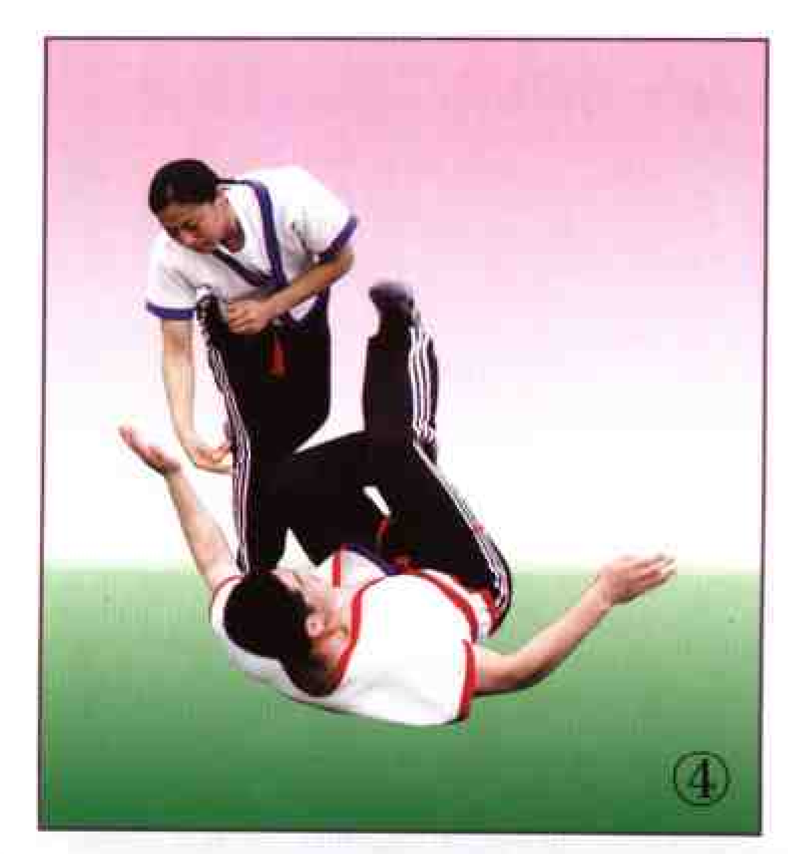


☆（五）拦门削


①


②


③


④

☆（五）拦 门 削

预备：（右对右）甲右手抓乙的右小袖，左手抓乙的后圈或后腰；乙用相同的手法。

动作：① 甲用挽或者用搵的方法向乙进攻，乙受力后企图平衡自己的重心，而将右脚顺着甲用力的方向自然地迈出一步。

② 在乙右脚刚要着地之机，甲马上用左脚去拦乙的右脚。

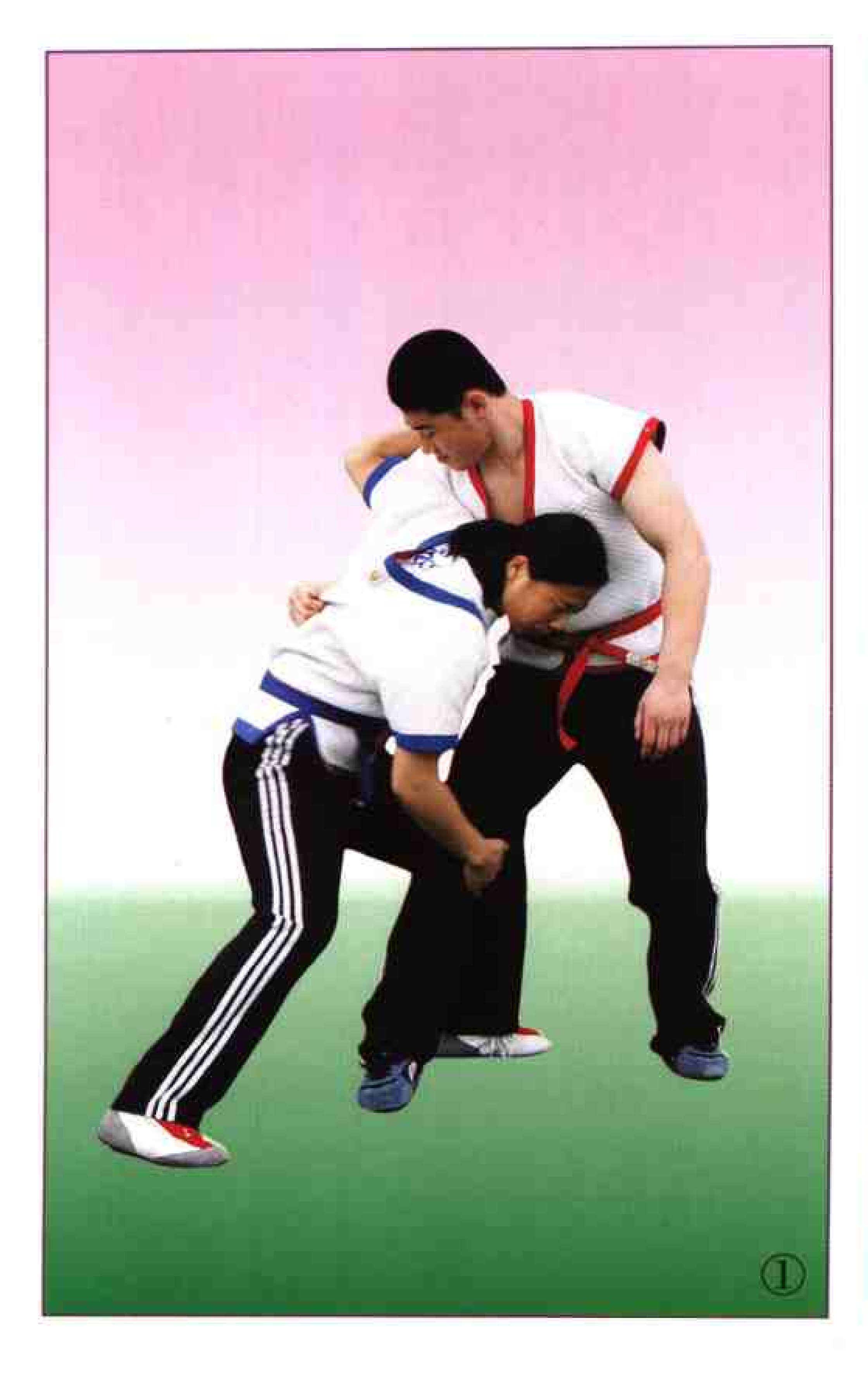
③ 甲身体跟着前轰，使乙摔倒。

注意：在使用动作时，不但要注意乙的出脚，更要想办法使乙企图将重心脚放在右脚上来。

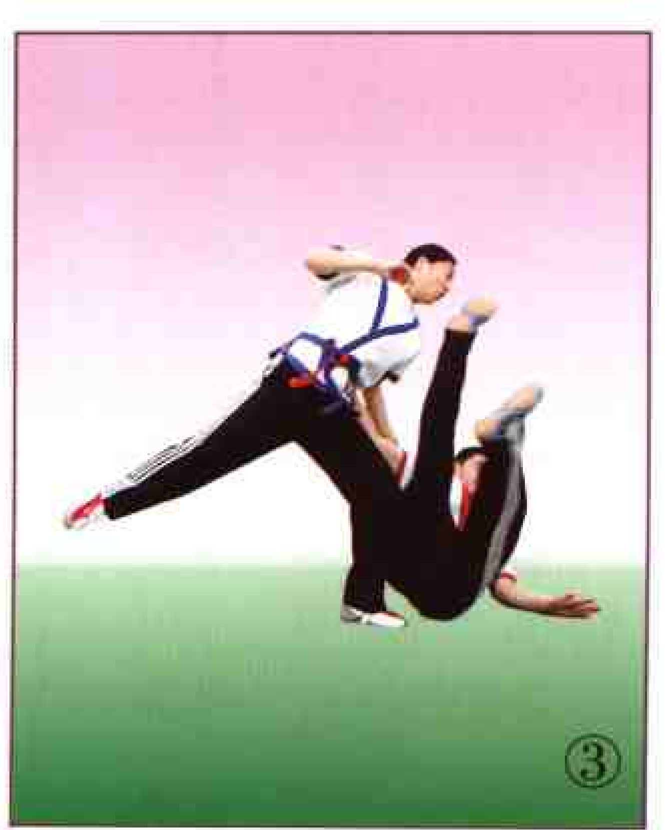
化解与反攻：在甲才一杈臂前轰时，乙立即欺身，刮甲底桩。



☆ （六）挤撞里掏


①


②


③

☆（六）挤撞里掏

预备：（左对右）甲左手拿乙大领，右手拿乙手腕。

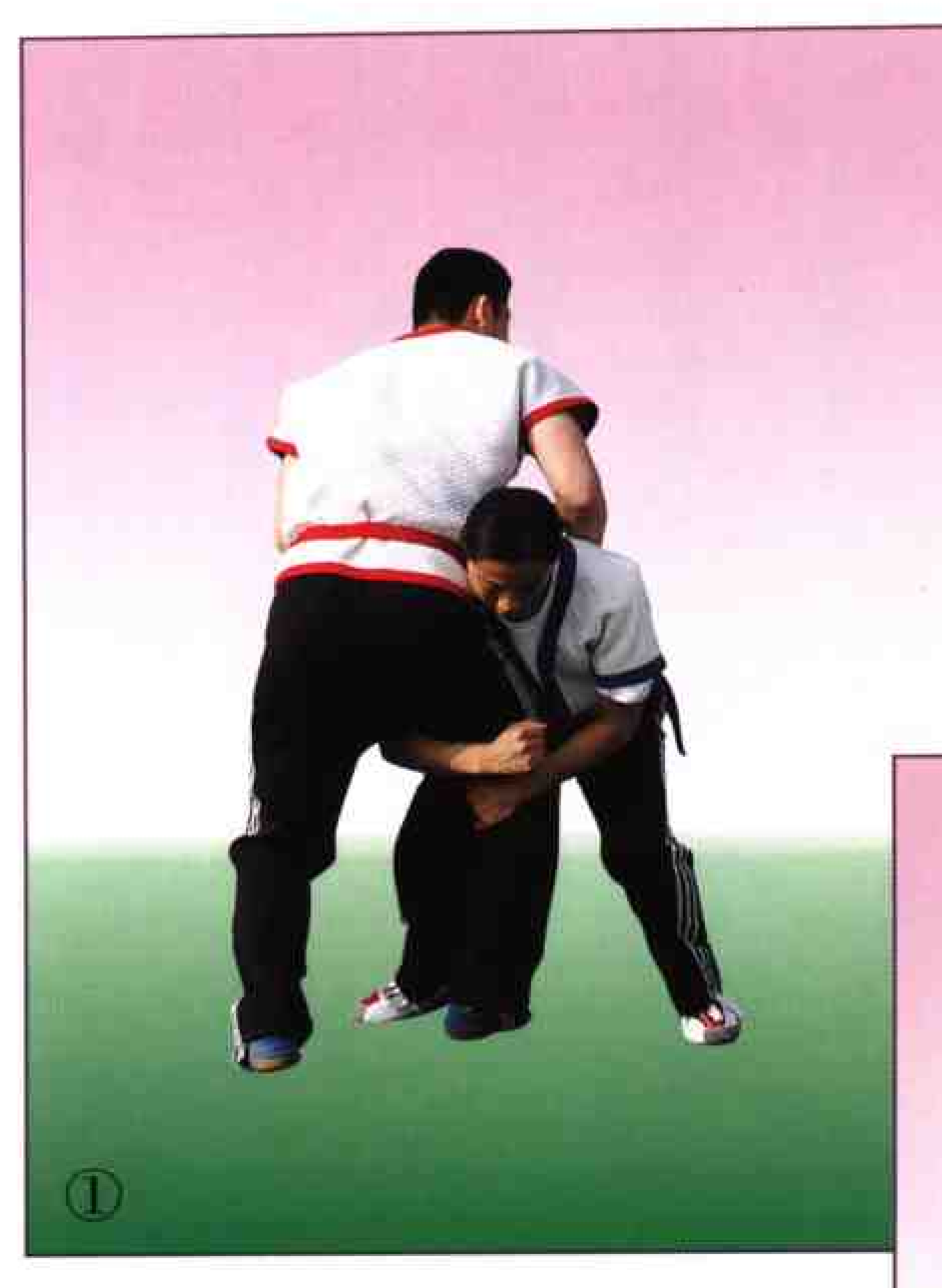
动作：乙抓把后，抬脚准备转胯之时，甲立刻上左脚，抓住大领的左手猛力向左前下方下拉；同时，右手穿过乙的内裆去抓提乙的右大腿，使其翻倒。

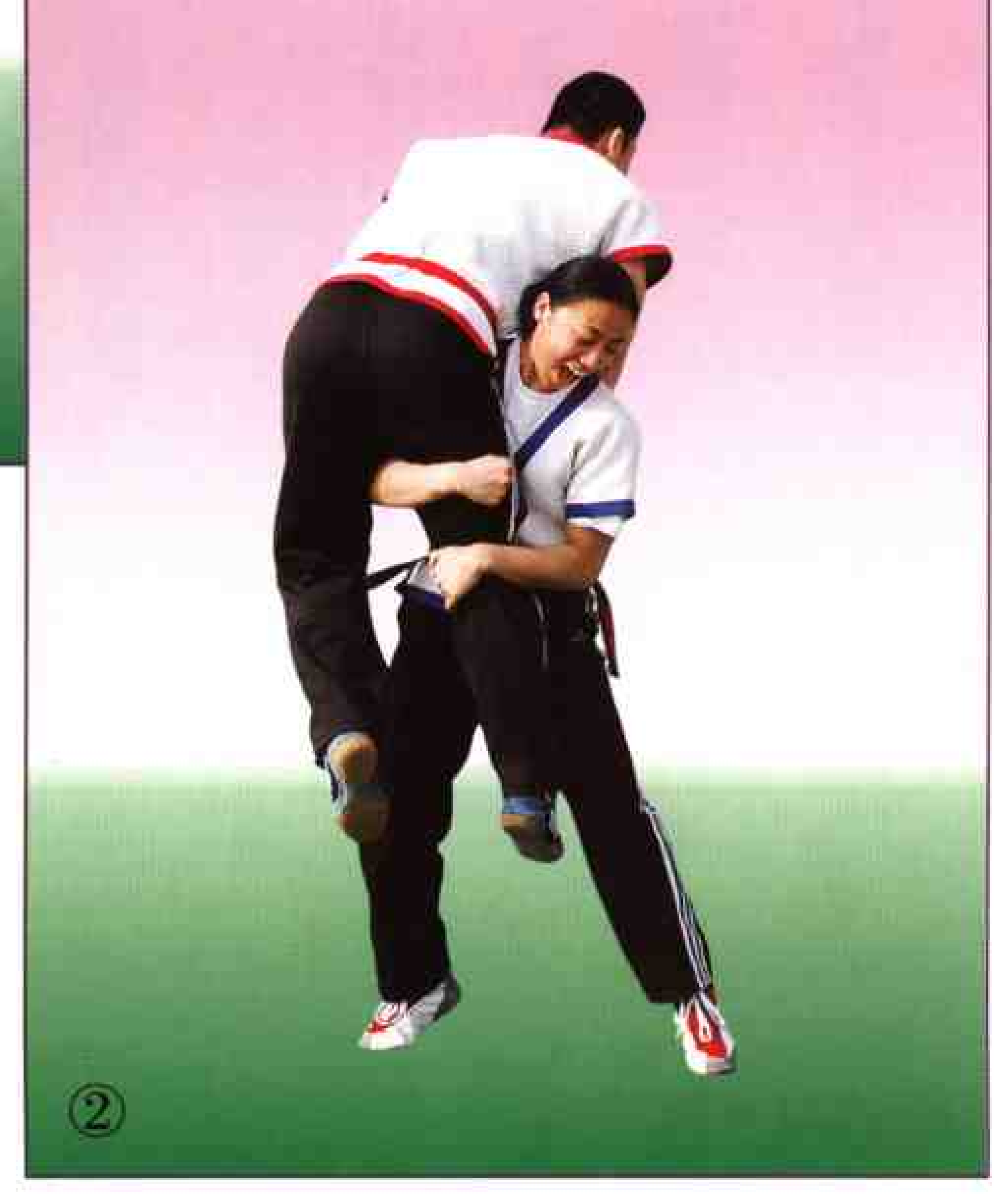
注意：抓乙大领的左手，进攻时尽量带动左胸同时挤压对手。

化解与反攻：在甲刚挤时，乙迅速摘甲揪大领的手，并背步使撩勾。



☆（七）单抱腿


①


②

☆（七）单 抱 腿

预备：（右对右）甲在任何情况下只要左手能抱到乙的右大腿时。

动作：①甲双手迅速抱住乙的大腿。

②将右肩和胸部紧贴乙的右大腿，人下蹬再用小腹部位去挤顶乙的膝盖部位。

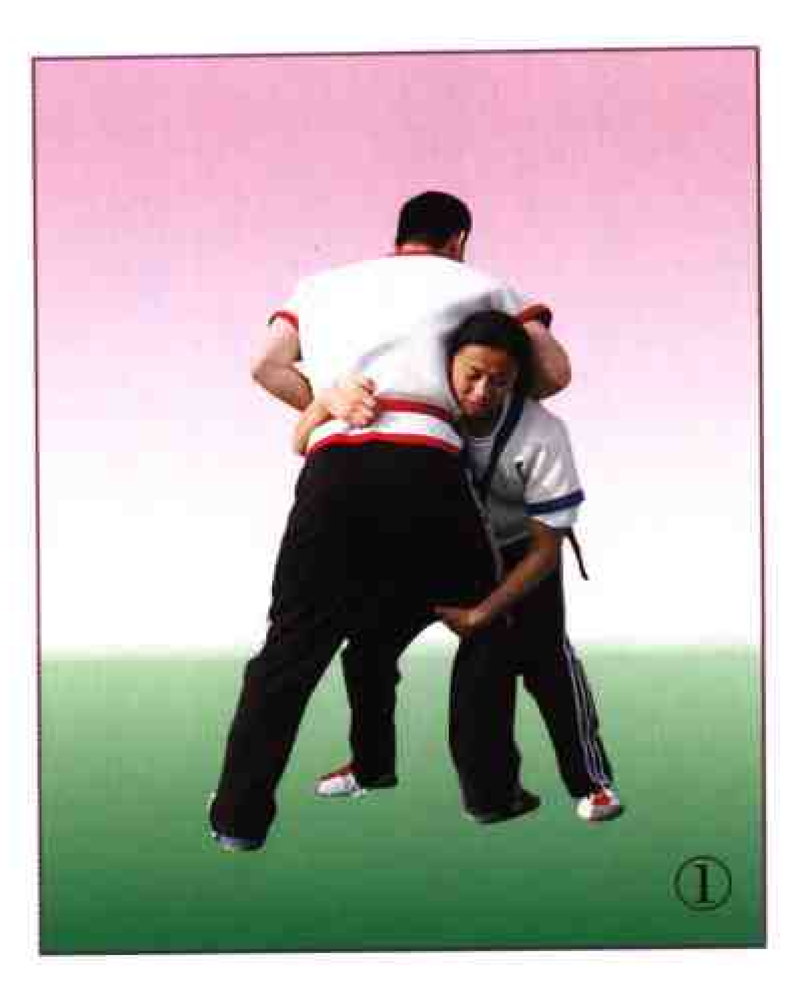
③向上将乙抱起后摔倒。

注意：甲的胸部和小腰必须紧贴乙的大腿和膝盖上顶。

化解与反攻：当乙单腿被抱住后，用被抱的腿去挡对方的左小腿下部，右手抓对方中心带或按头或颈，左手去抓对方的右腿，向右提、挡、按。



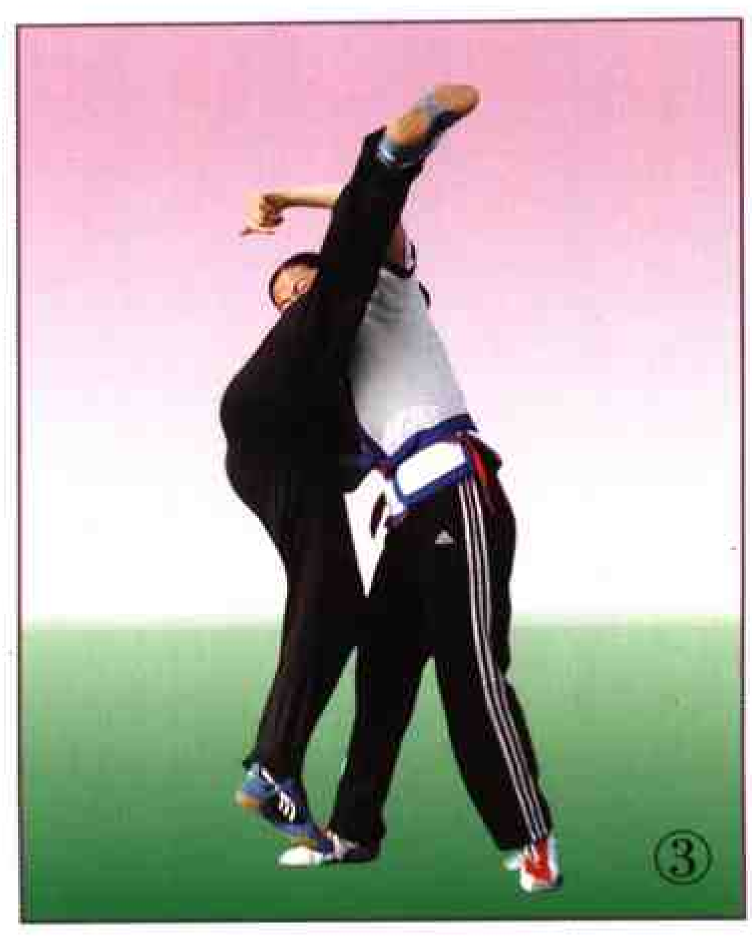
☆（八）把腰抱腿



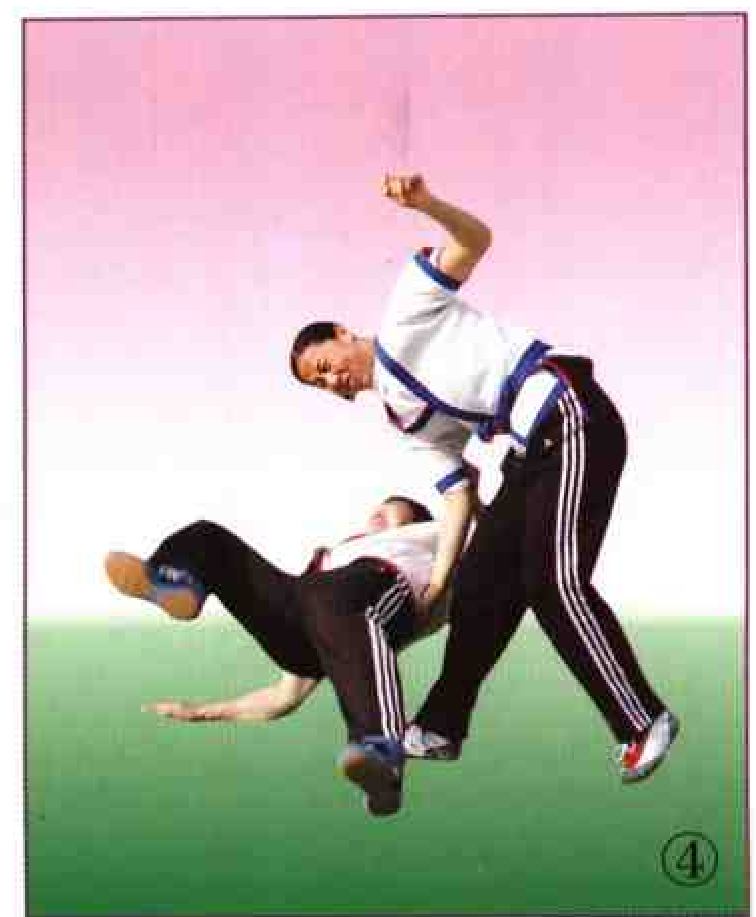
①



②



③



④

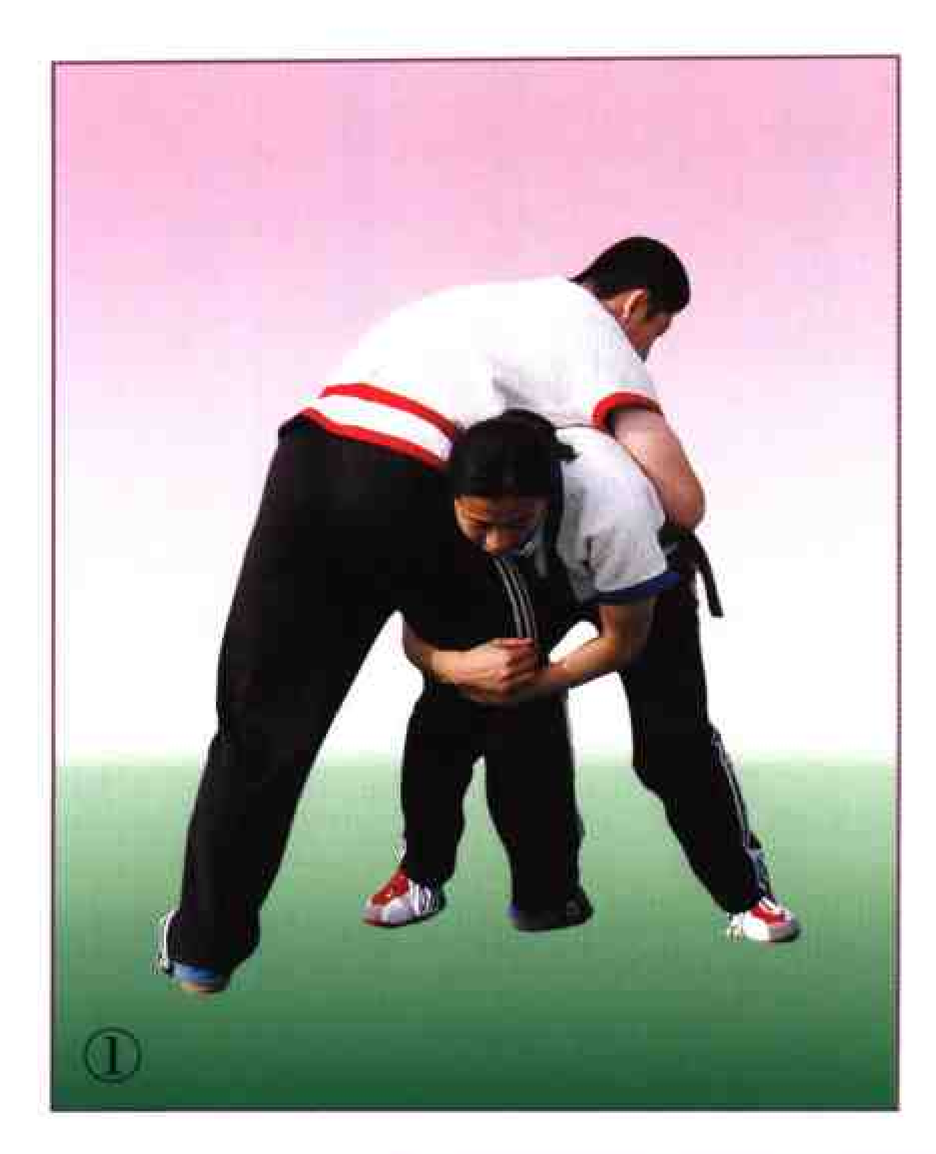
☆（八）把腰抱腿

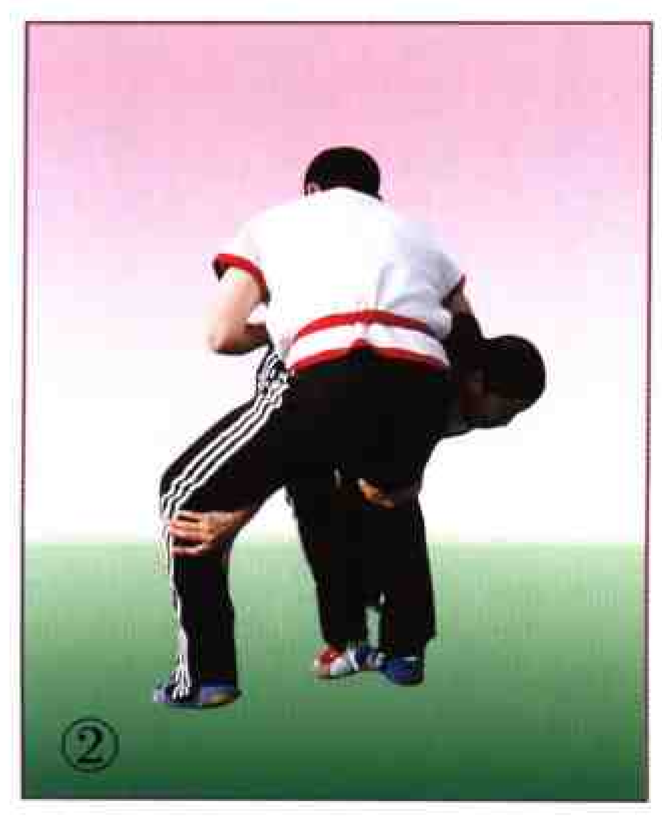
预备：（右对右）甲在任何情况下只要左手能抱到乙的右大腿时。单抱腿之跤架。

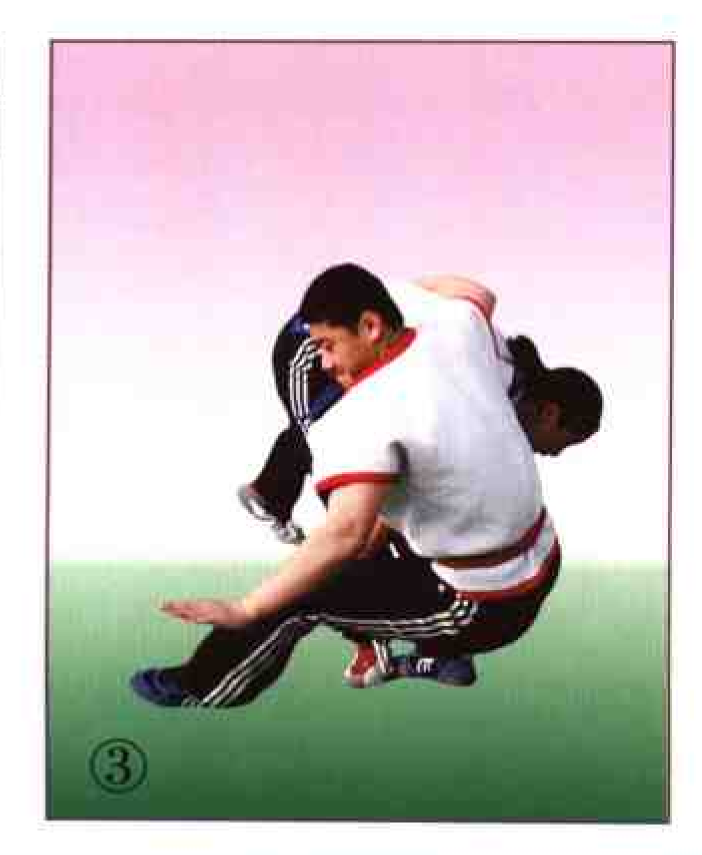
动作：当甲的单抱腿动作发力完成后而不能将乙抱起时，甲的右手立即从乙的裆内抽出，从乙的左腋窝下再抱住乙的后腰；同时胸部紧贴乙的腹部下面，右手上提，左手紧抱乙右腿，同时上顶。

化解与反攻：当对方使动作时，最好用双手推对方的双臂，使身体远离对方的肩臂。然后双手向左横拉，被抱的右腿去别对方右膝下部。用大拿别或后腰别都可以将对方摔倒。

☆（九）抱腿别子


①


②


③

☆（九）抱腿别子

预备：同把腰别子。

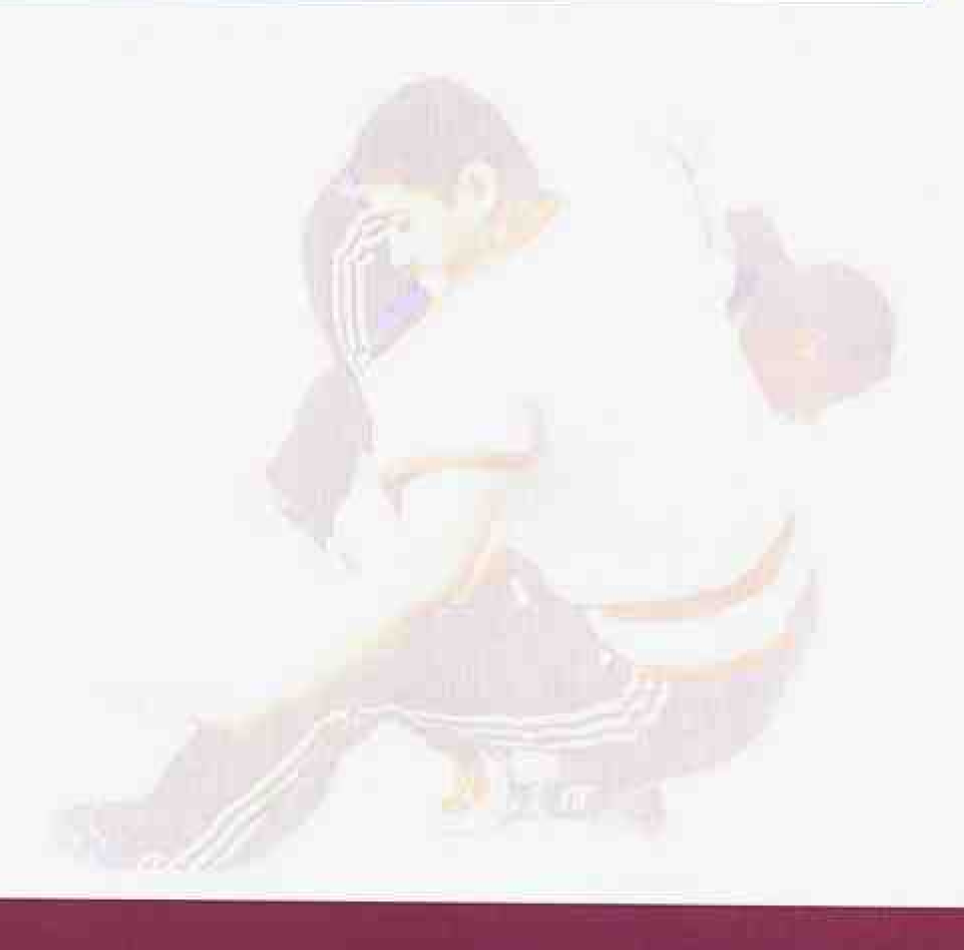
动作：① 甲在使用把腰别子后还不能将乙摔倒时，甲的左手还是不放。

② 趁乙的重心下压，想压住甲向上提的力量，甲迅速再将抱乙后腰的右手抽出，插入乙的裆内去反别乙的左后小腿。

③ 这时甲的胸部猛地向下压，左腿后撤，向左转体，将乙摔倒。

注意：在用此动作前，一定要先用以上单抱腿或把腰抱腿的方法欺骗乙的重心下压，而趁机将乙摔倒。

化解与反攻：当乙右腿被抱住后，在甲使用别子前迅速将被抱腿顺势插入甲裆内，重心下压向前冲，以跪腿的方式反挂甲的左小腿，使甲向后倒地。



☆（十）丁 掌

预备：（右对右）甲左手抓乙右直门或右带，右手抓乙左小领；乙抓法同甲。

动作：甲后撤步，带乙移动时，迅速将头钻人乙右腋下，左手扳住乙右膝后面向上抬，右托乙的右小腿内侧，右脚用扑脚方法，踢乙左小腿外侧，使乙倒地。

注意：甲钻头要快，左手扳乙膝后，右手向右后拉，同时进行。

化解与反攻：在甲刚一串头托腿时，乙立即斜推和捂甲的肩项，形成捂撮。

☆（十一）披

预备：（右对右）甲抓住乙的小袖和偏门；乙自然抓把。

动作：甲抓住乙的小袖和偏门后提步先走，并立即猛力捅支，待乙一追欺，甲迅速背步钻肩（甲最好是不等乙揪住自己就已经躬身把乙披起，动作必须要快。使用此法时，乙比较容易从肋侧滑脱，所以披的两把手一定要有过硬的支捅和拉拽力量，并尽量使对方肩部超过己肩），将对方倒竖折翻。

注意：甲在背步转体后，重心应该尽量放低，使乙之重心前冲而被披起。

化解与反攻：在甲刚捅胸使披时，乙立即向自己的肩后拉上手，使甲不得钻肩，并借甲侵头时，力推甲胯，也可用里手攉反攻。

☆（十二）捞　月

预备：（右对左）散把。

动作：①使用动作时，甲先虚晃，再冷不防进招，它的特点是只用一只手把对方掀翻。

②甲和乙才一对面，一般不揪住对方，但必须用假动作使乙顾此失彼，借乙防躲的刹那间，立即蹲身，右手反把捞住乙的左脚后跟，再用力提，斜拉。

③随即站起，同时长腰把乙摔倒在地。

注意：捞月可以配合手攉子同时转换使用。

化解与反攻：在甲刚一蹲捞时，乙立即向前滑步墩甲，也可用跪腿来化解。

☆（十三）扦　腿

预备：（右对左）甲左手抓乙右袖，右手抓乙左上领；乙右手抓甲左小袖，左手抓甲右上领。

动作：甲左脚压乙左脚外侧，当乙转体用扦腿时，甲右脚插入乙裆内，别乙的右脚，左手放松，右手用力向前推。

☆（十四）拉 腿

预备：（左对右）甲用散手，最好不给乙抓住把。

动作：①拉腿一般是两人顶架的架子。开始时，双方前脚挨在一起，甲的双手尽量在乙的胸前做抢手、抢把的假动作，将乙的注意力放在上半身。

②而暗中当甲将左脚尖触到了乙的脚跟位时，后腿突然横移一大步，前脚随横步钩住乙的脚跟，向后一拉，乙便立即仰倒。

注意：甲钩住乙脚跟的脚尖尽量钩紧，不要被乙松脱。

化解与反攻：抽踢是最好的化解与反攻，大得合、小得合也可做反攻之用。

☆（十五）掀

预备：（右对右）甲左手抓乙小袖，右手抓乙手腕；乙右手抓甲大领。

动作：①甲在带动乙走动后。

②先上半步贴身，使乙以为要填腰而往左后方转避，甲此时上手用假动作猛盖乙背侧胁部，使乙越发感觉甲要扒腰无疑，因而欺身去卡甲腰，这就是甲要等待借用乙的向左方的扭欺力。

③此时，甲反向背后转腰，上底手用力连掀带捅，同时脚下滑撒车轮步，把乙掀倒。

化解与反攻：在甲才一盖步时，乙迅速紧底手，上步架臂形成搀管。

☆（十六）争

预备：（右对左）甲左手抓乙小袖，右手从外圈抓乙左上领；乙右手抓甲左小袖，左手抓甲右上领。

动作：甲右脚走车轮步，崩开乙左手抓甲的上领；同时左手向上支，右手向右后侧横拉，使乙倒地。

注意：可以先用三点步，带乙走动。

化解与反攻：当甲用三点步要挣脱乙抓的右上领时，乙顺势松把，立即用左脚去踢甲走三点步的落步脚，使甲失去支撑点倒地。

☆（十七）耗

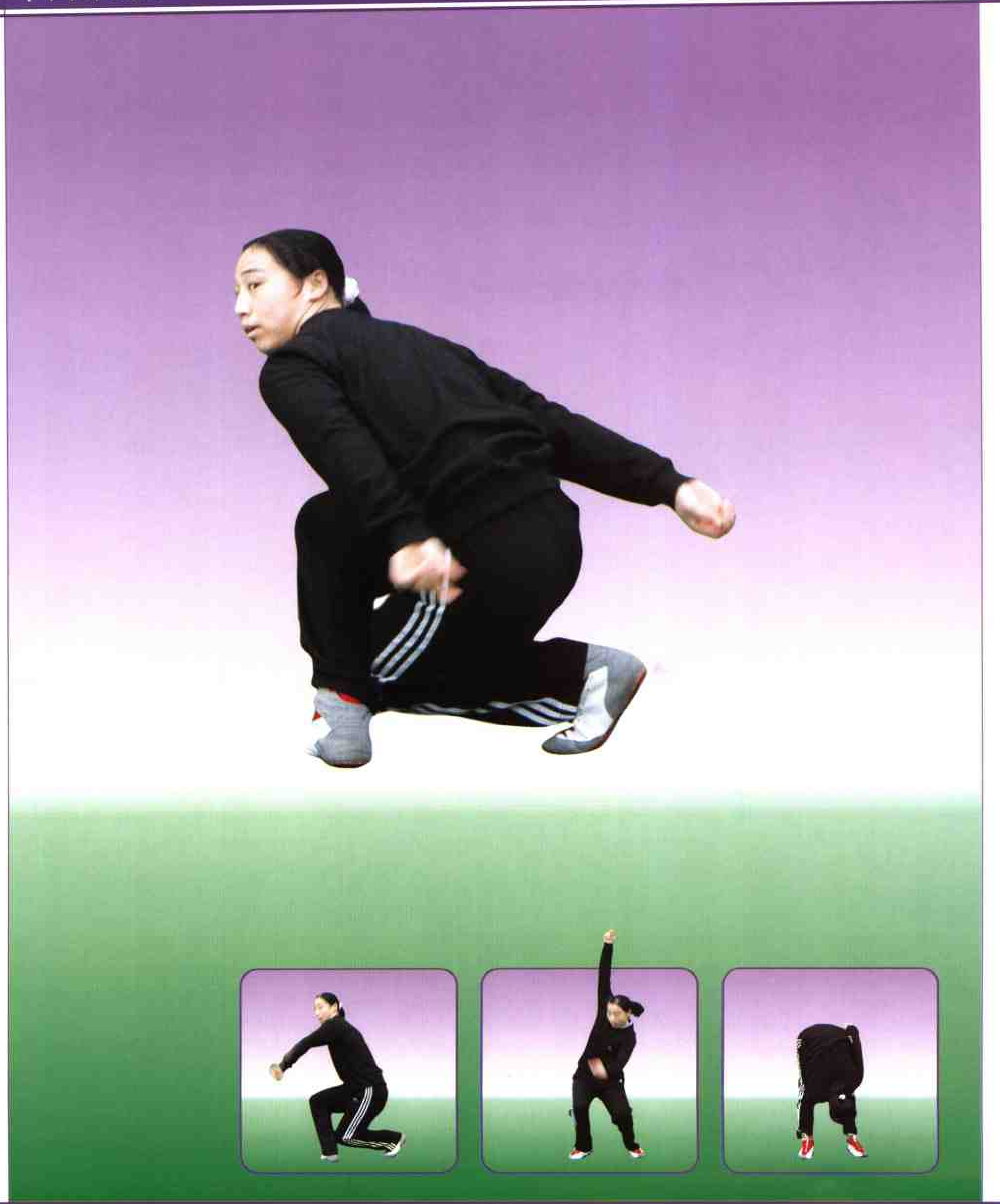
耗是指两手同时向下拉而把对方摔倒的一种方法。

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手封乙左手；乙右手抓甲左小袖。

动作：甲封乙左手，乘乙抓甲时，甲迅速将右手抓乙左上领；同时后撤步，两手向下拉，使乙倒地。

注意：如对方重心不向前倾则不适用。

化解与反攻：甲用以上方法时，乙一定要抬起头来。否则会失去平衡，使甲也得力。

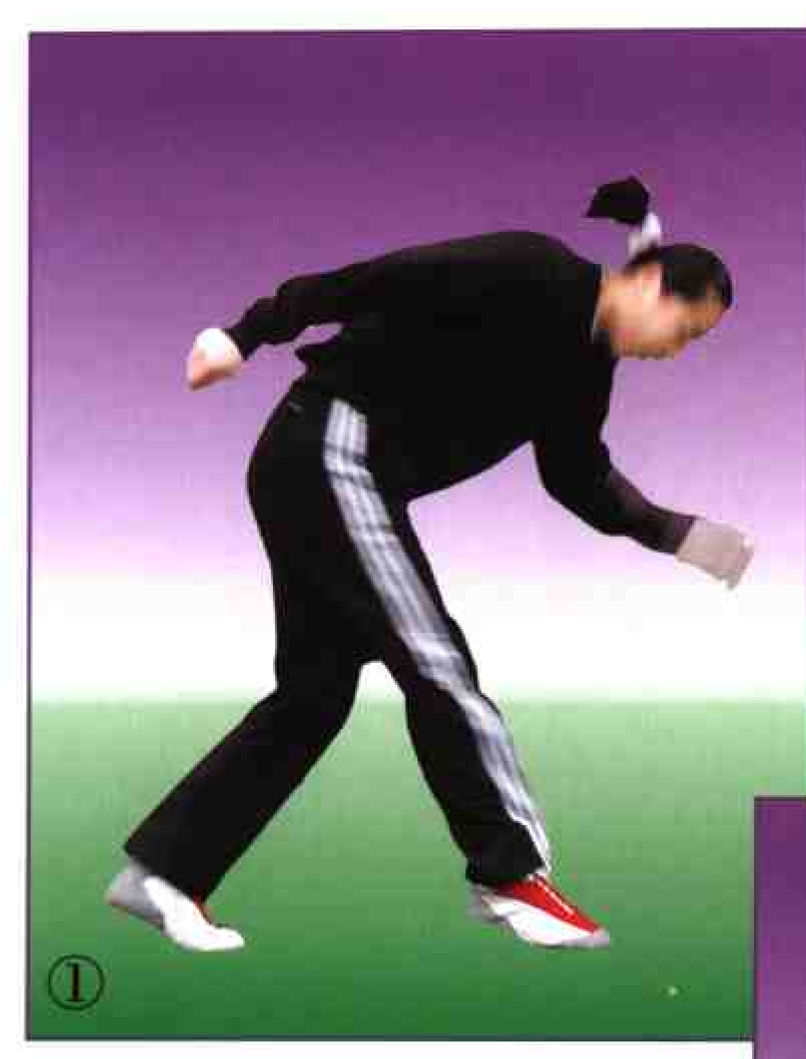


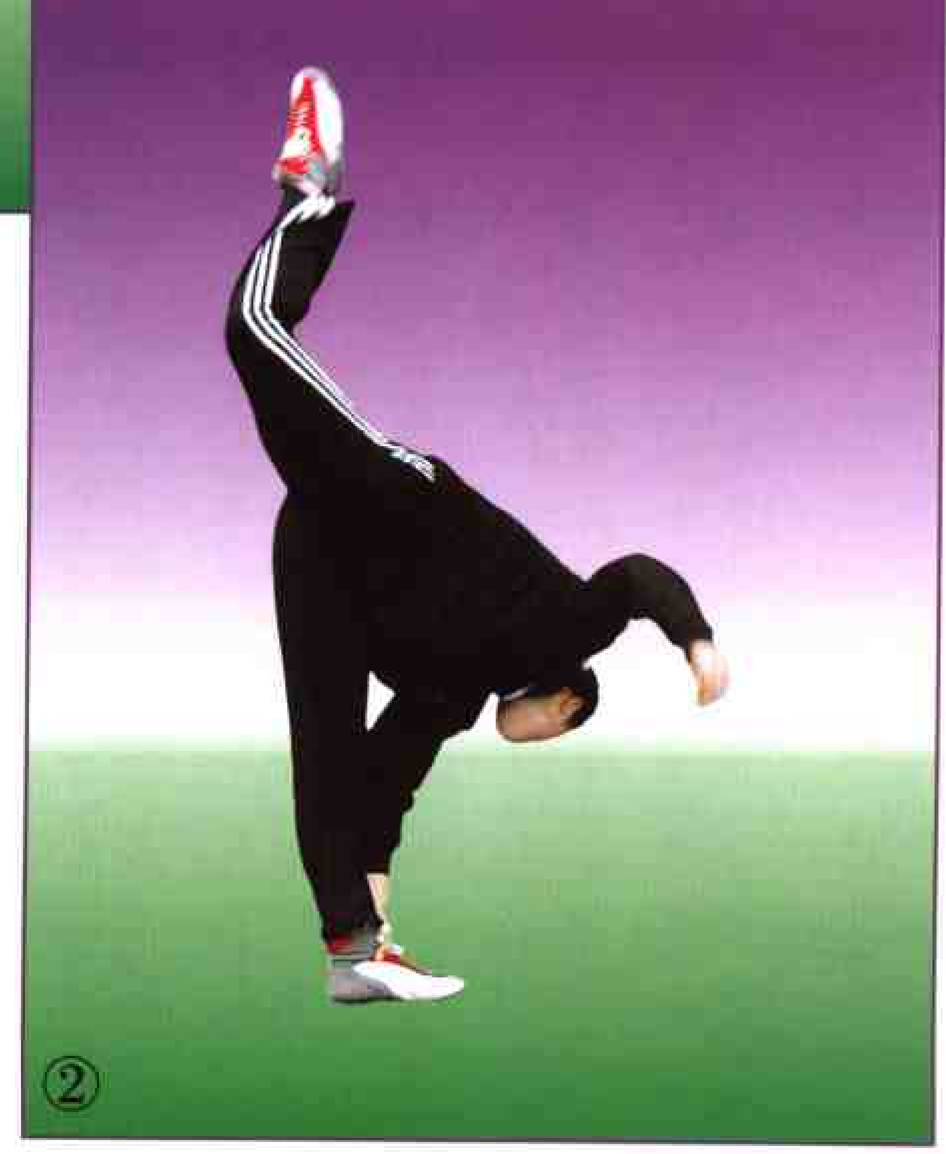
第三章 技术辅助练习

技术辅助动作是在基本动作的基础上发展起来的。一般说来，运用步法和手法组成，是辅助专项技术练习，提高技术质量采用的必要手段。



（一）别子





（一）别子

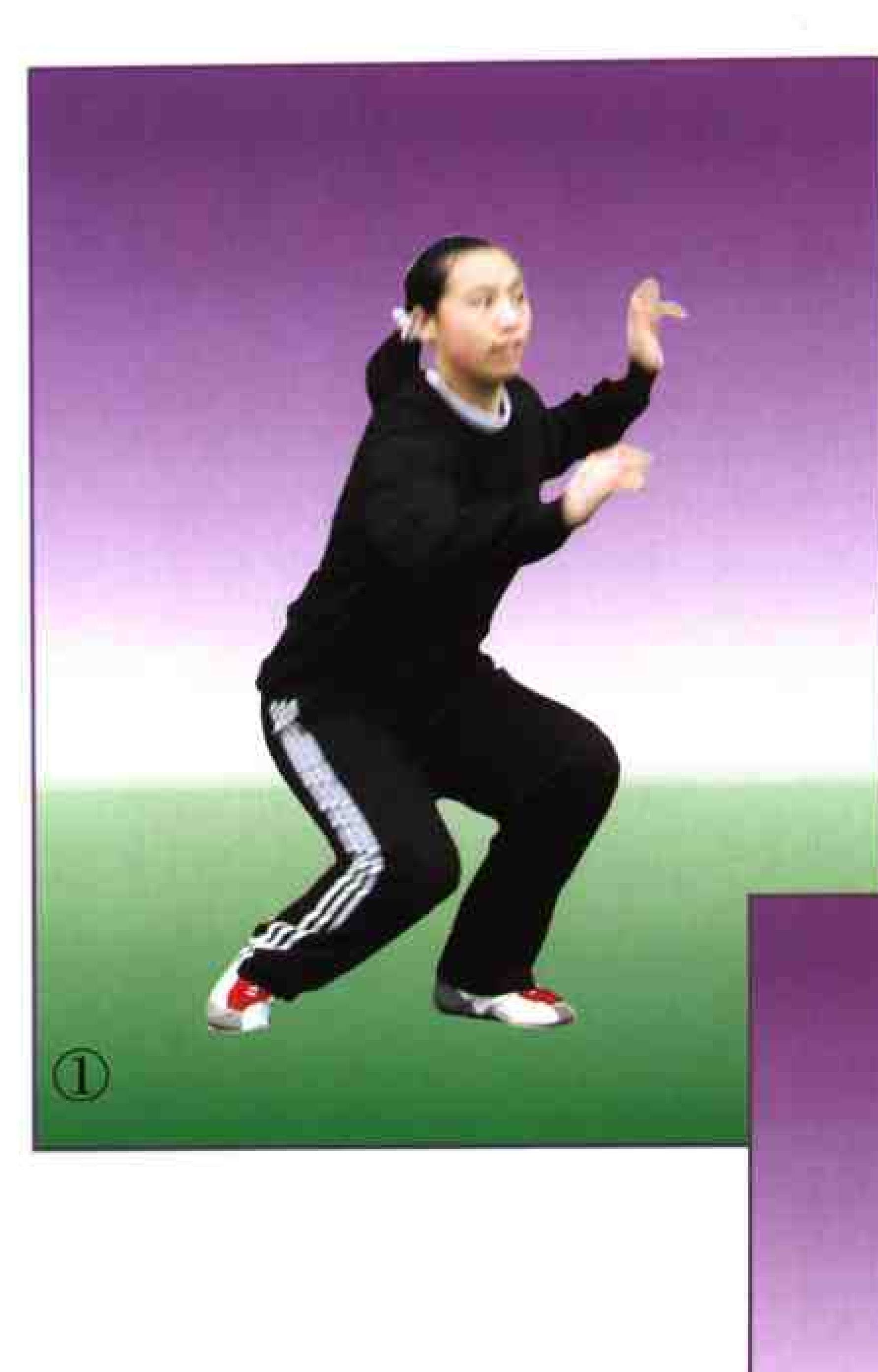
别子的技术辅助动作都是以基本练习中的撩腿为基础，只是撩腿的方向偏侧。加上步法、磨盘步、背步、跳步和手横力。其动作有如下两种：

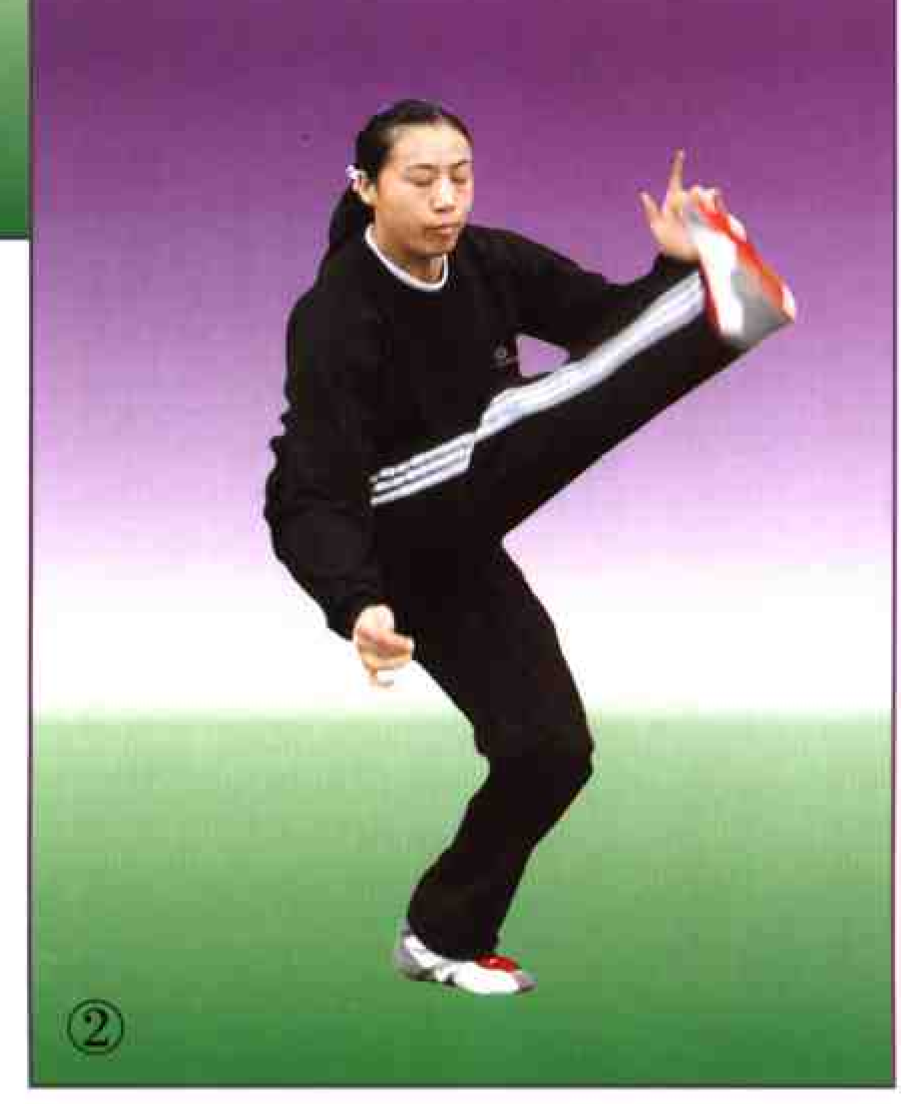
（一）底腿弯曲：（右架）左脚背步，下蹲转体向左，右腿伸直，绷脚背，撩右腿，右手向下卷（即挟头姿势）扶左小腿，左手扶左脚背，向左长腰甩脸，目视左脚尖。

注意：甩脸同时头下扎，头和脚成直线。

（二）盘腿：（右架）右脚走磨盘步，下蹲，右腿盘在左小腿前。盘时，左脚用钻子脚，右腿向后撩起时，右手扶左小腿，左手扶右脚背，向左长腰甩脸，目注视右脚尖。

（二）扑 脚


①


②

（二）扑 脚

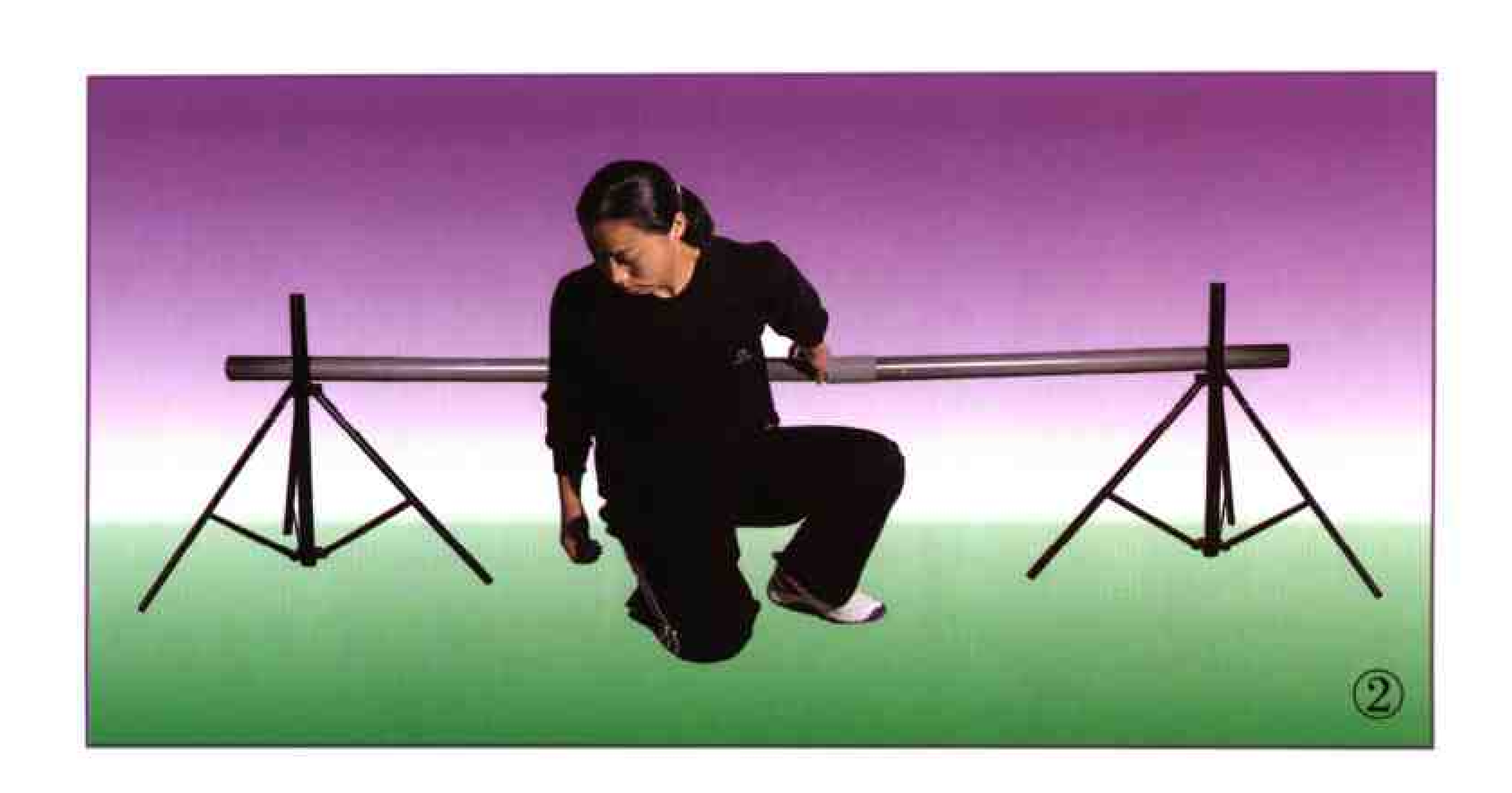
扑脚以基本练习中的蹲踢为基础。可配合车轮步等联合动作。以右架为例，左脚走车轮步，两臂向右一横，含胸收胯，踢右腿，踢时钩脚尖，膝伸直，左右交互踢。



（三）得合勒



①



②

（三）得合勒

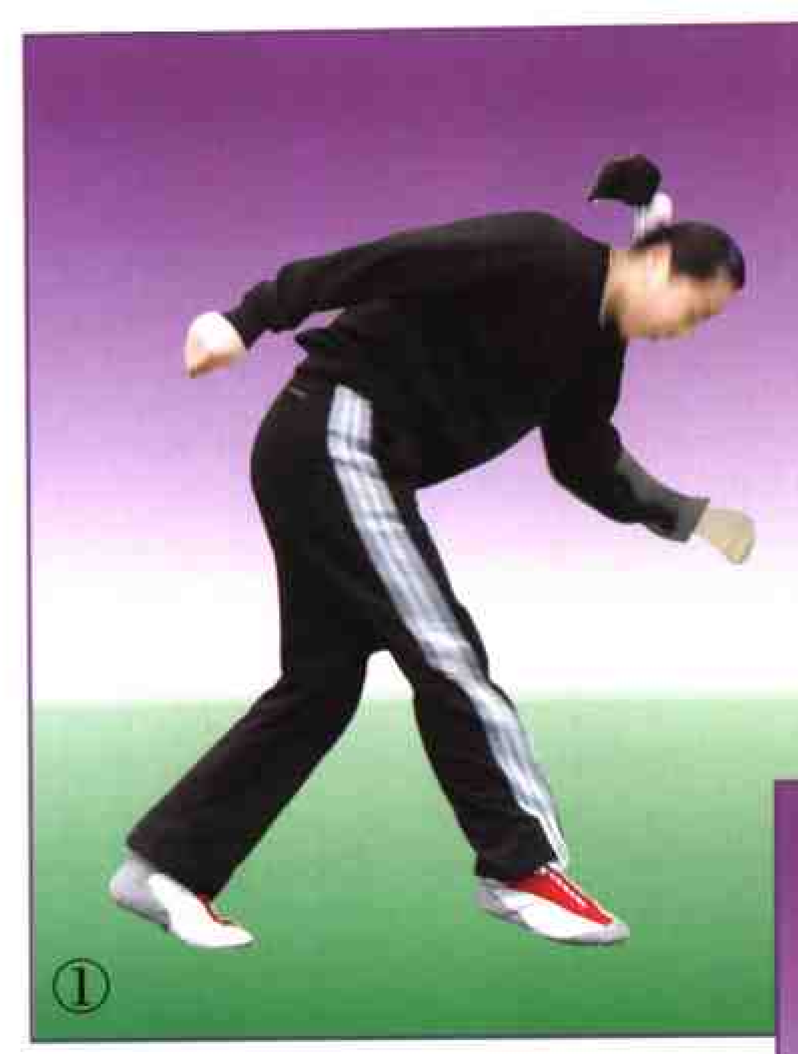
得合勒以基本练习中的外盘腿为基础。

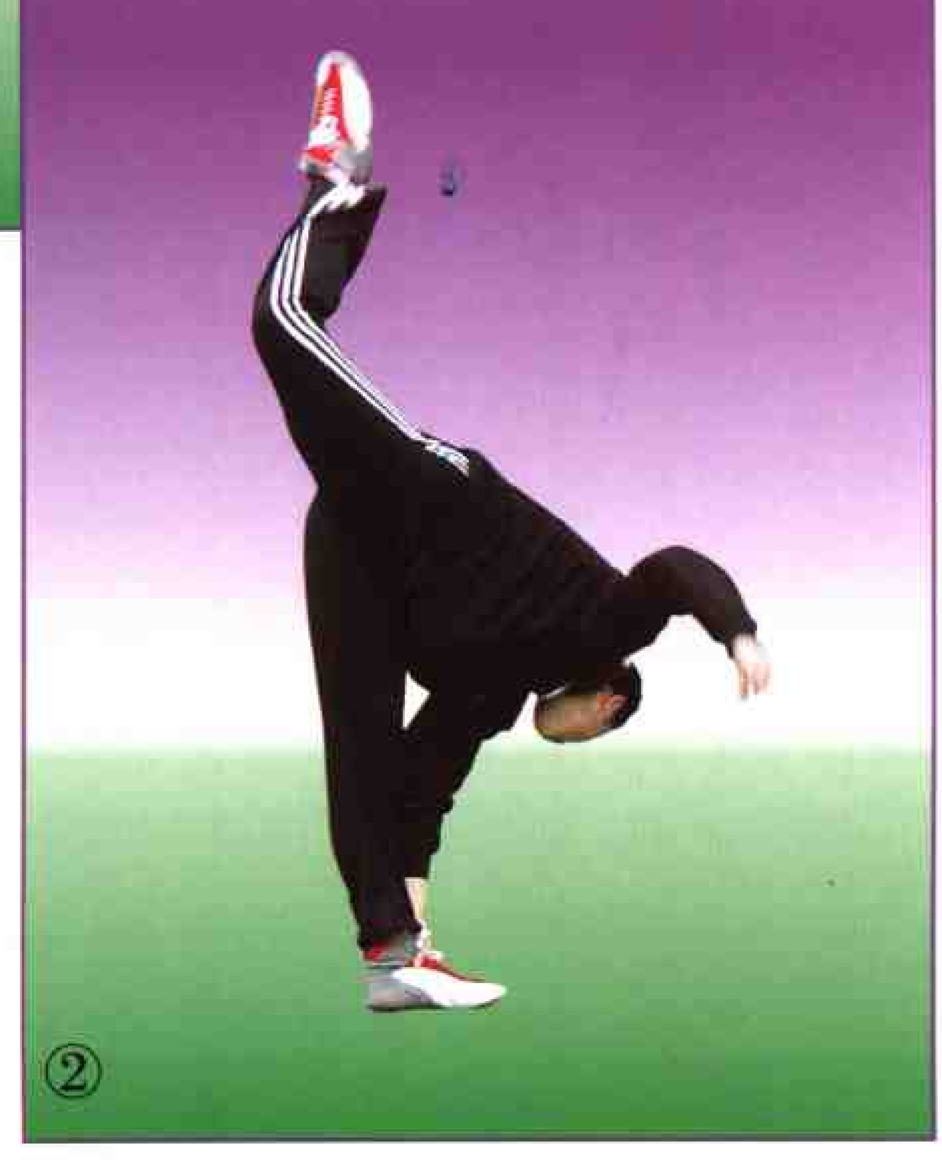
大得合勒：（出右架）左脚上步，身体下蹲，臀坐在左小腿上，半搂腰，转体提臀，用蹦的弹力后，屈左膝，右腿向后盘，右脚碾地，用钻子脚方法，转体180° 或360° ，脚背绷直，小腿和脚背同时平跪在地面上，臀坐在跪地的右小腿上，右手扶脚踝，含胸，缩额（像叩头的方式，注意膝、小腿、脚背同时着地）。

小得合勒：（出右架）左脚背步，身体下蹲，臀坐在左小腿上，半闪腰，转体，提臀，用蹦的弹力方法，转体180° 或360° ，脚背绷直，小腿和脚背同时平跪在地面，臀坐在跪地的右小腿上，右手扶脚踝，含胸，缩额（像叩头的方式，注意小腿、脚背同时着地）。



（四）勾 子


①


②

（四）勾　子

勾子的技术辅助练习，与别子相同，只是腿所撩起的方向是后上方。以压勾子为例：用一根竹杠，长四市尺左右，一端插在圆石的中孔里使之牢固。练时将竹杠拾起，右腿缠住，上手握竹杠，左腿向前跳步，向右转体，右腿向上踢。左右可交替进行。



（五）切　子

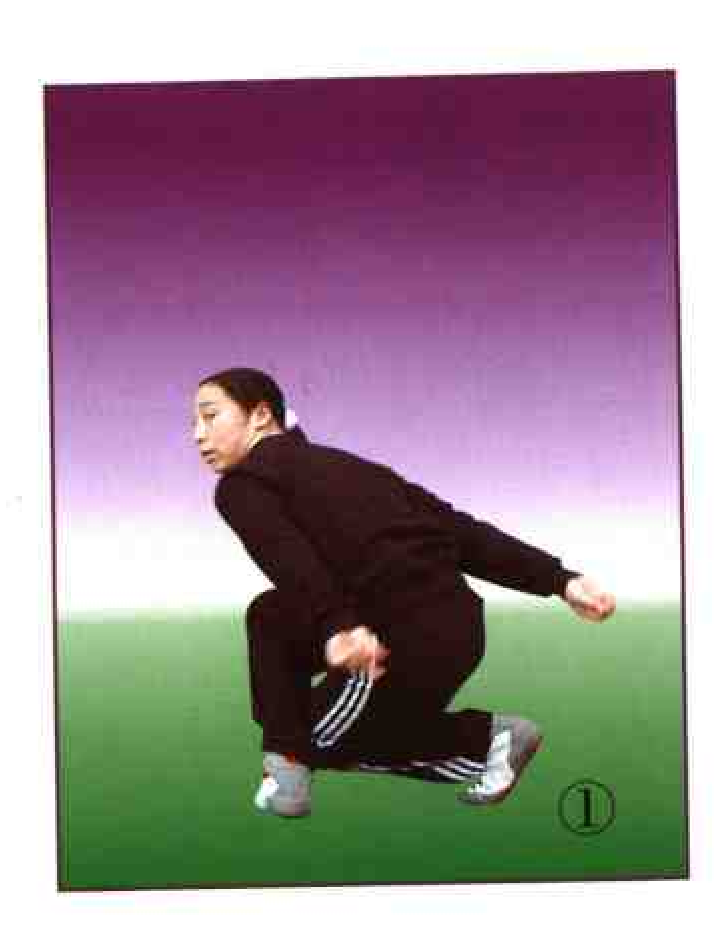


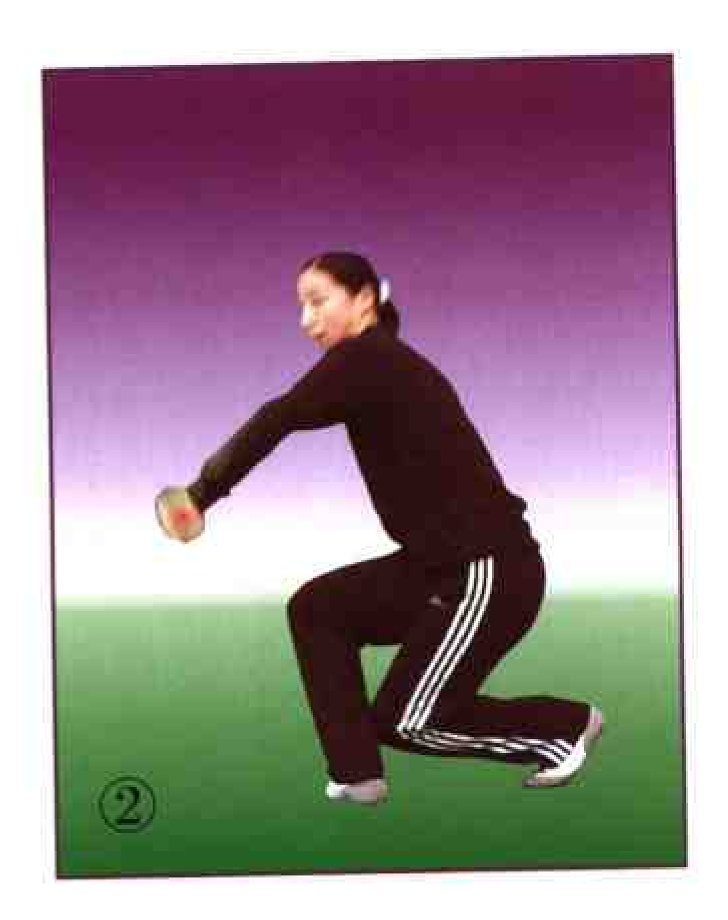
（五）切 子

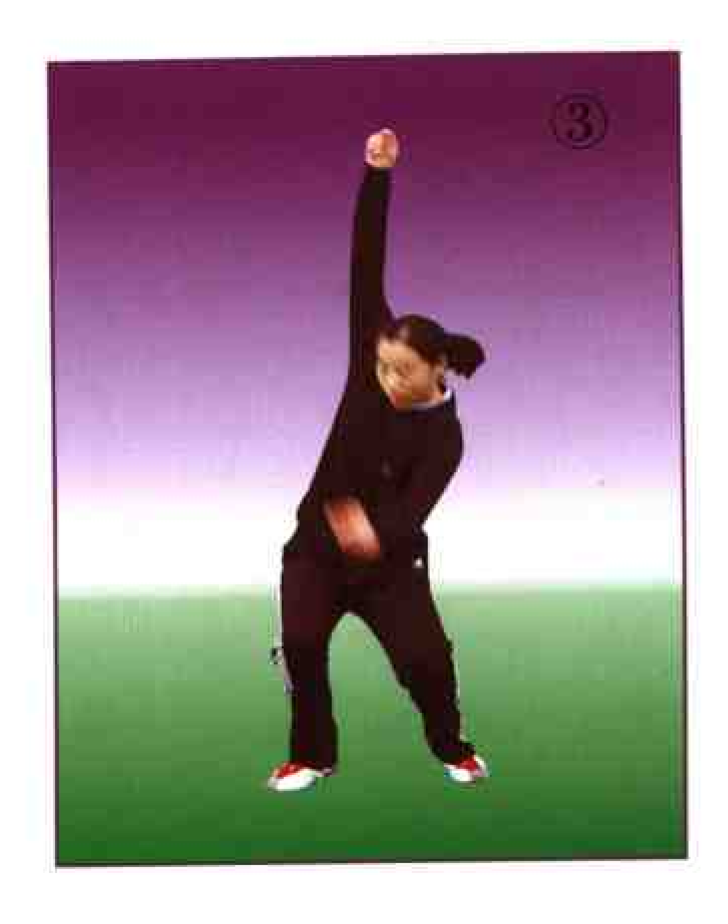
出右架，左脚上步，屈膝，右脚伸出，绷脚背，脚尖向后弧形滑地，腰部向左扭动，同时左脚向右横跳一步，右腿绷直，左腿屈成箭步状；当左脚上步时，左手屈臂，自右前向左拉，右臂向下砸，上体向右侧下压，目下视。

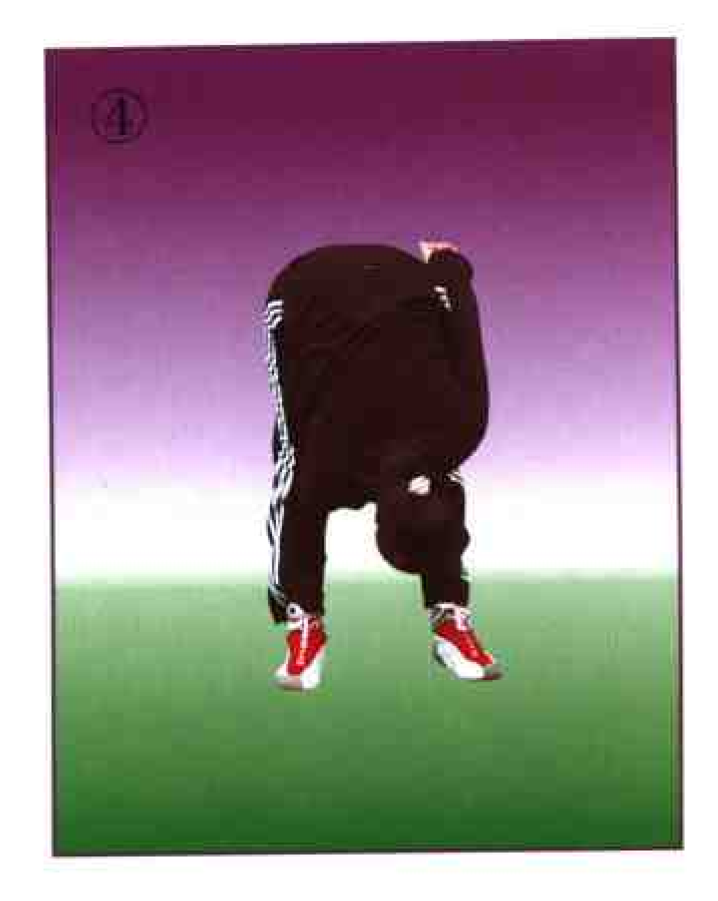


（六）蹦　子


①


②


③


④

（六）蹦 子

跳蹦子有“百绊之根”之称。蹦子有两种方法：

背步蹦子：向立，屈膝，右脚上步，落在左腿前（左脚尖和右脚踝成直线，相距一尺）下蹲，臀坐在左小腿上，半闪腰，右手向右侧平举。然后左手屈在胸前，起立成半蹲姿势，两脚尖碾地，用钻子脚方法，向左转体，右臂由后往上和头向裆内扎，左臂、左脚外侧向外撩。两腿蹦直，提臀向上弹膝，两脚微向后滑动，脚跟不要里收。

盖步蹦子：直立，右脚向前一步，落在左脚前面，两腿半蹲，左腿盖步，两脚尖平行，右手在前，左手在后，用钻子脚方法，向右转体，同时右臂经上放到右膝旁，上撩，左手由下经上和头一同向裆内扎，提臂向上弹，弹时两脚微向后滑动，脚跟不要里收。



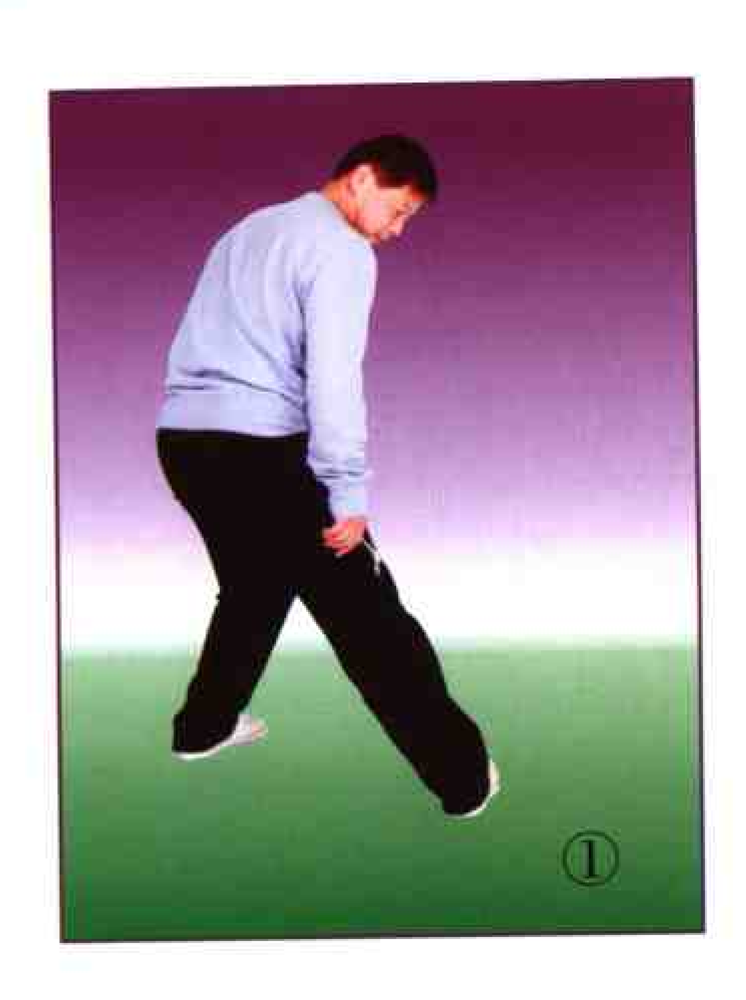
（七）搓 压

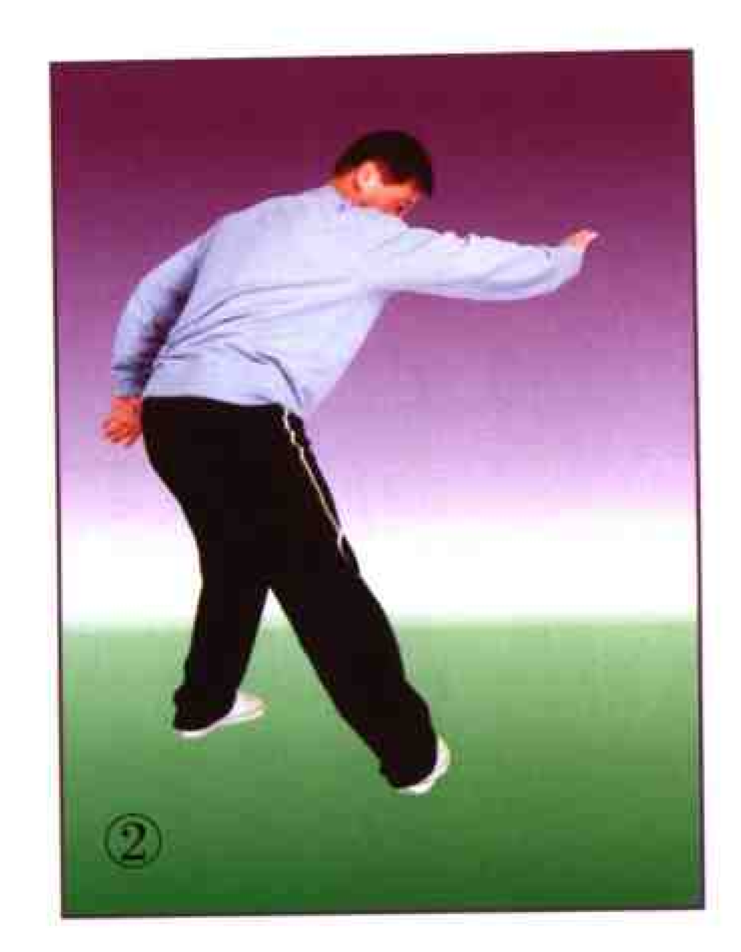


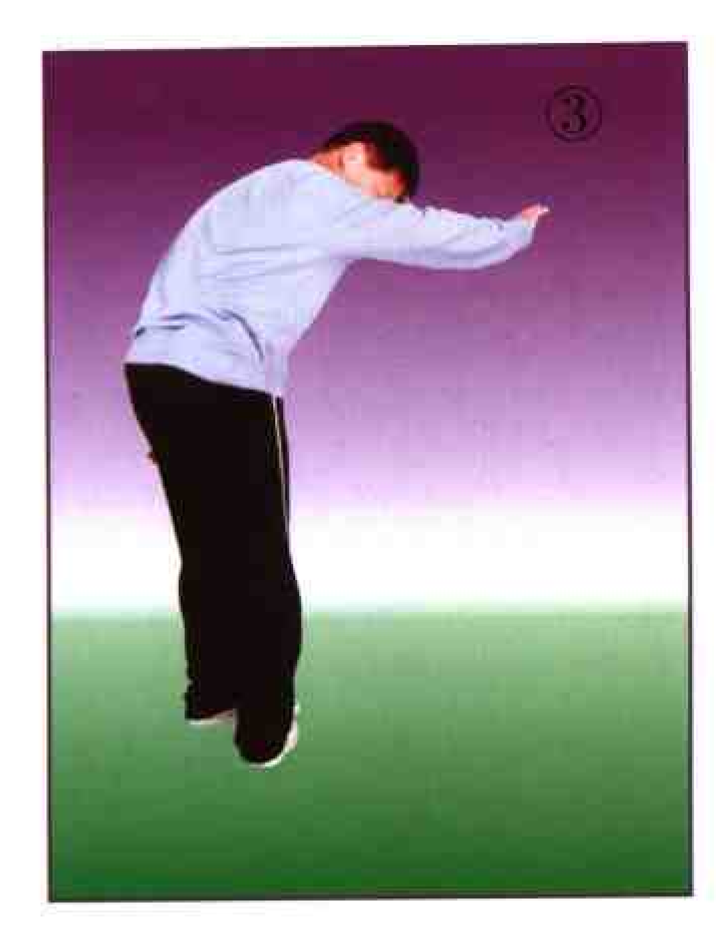
（七）搓 压

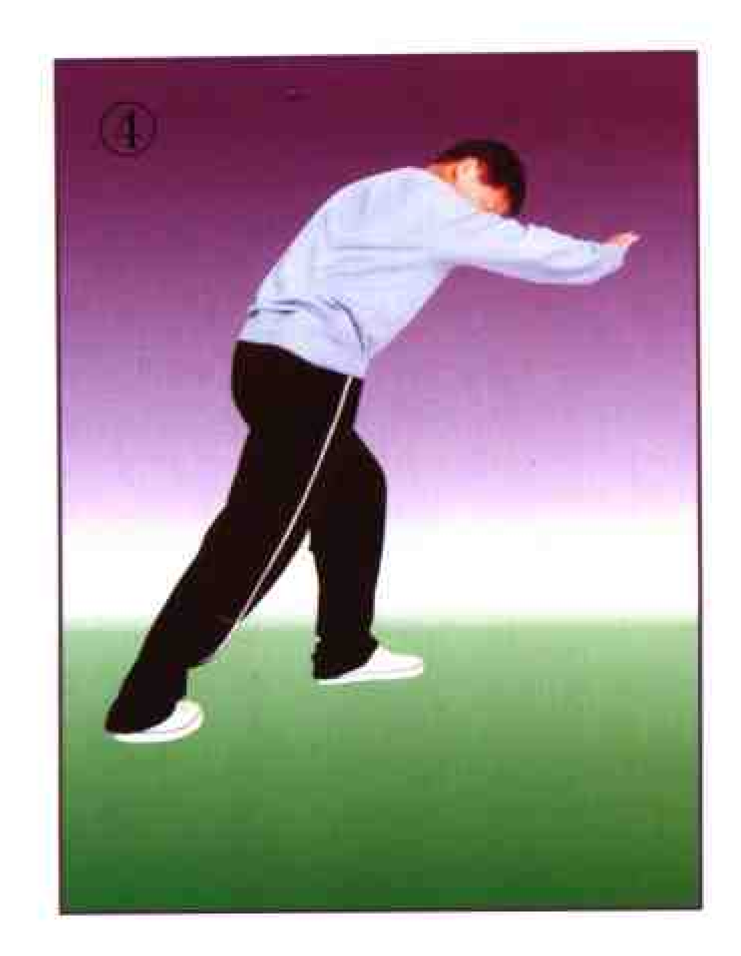
向前滑步，左腿全蹲，右腿伸直，脚尖向里钩，右手伸直，左臂屈在胸前，上体前扑含胸，然后左腿站起，踮起脚跟，同时右脚尖挖地，向上踢；左手向外推，右手向下拉，成屈臂状。还可用三四斤重的木球为练习工具，用脚背挖，来加大运动量。

（八）扒　子









（八）扒　子

出右架：用三点步进行，右腿向左横步，落在左腿前，然后左脚从左向右前横步，屈左膝，右膝伸直，钩脚尖向左前侧扒。左右交互做。

（九）里刀勾

用一条长约三四市尺的长凳为练习工具，练习方法有两种。

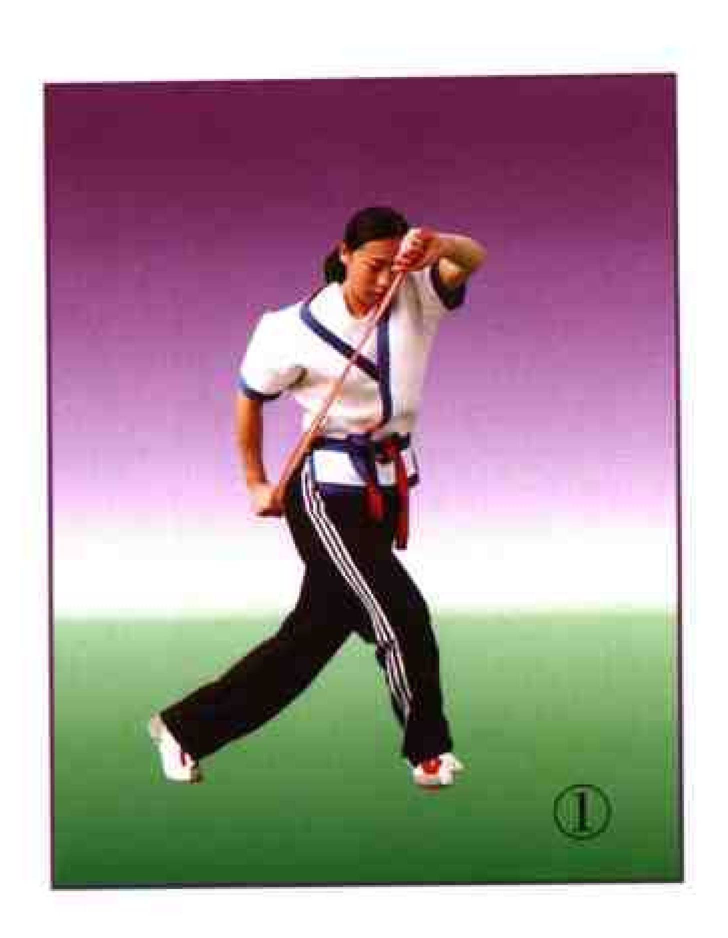
（1）立在凳前，两脚直立，屈膝，两手挟在凳面两端，举左腿，钩脚尖，划成弧形到右腿膝前，随即将脚尖绷直收回落地。右腿如法行之。左右交互做。

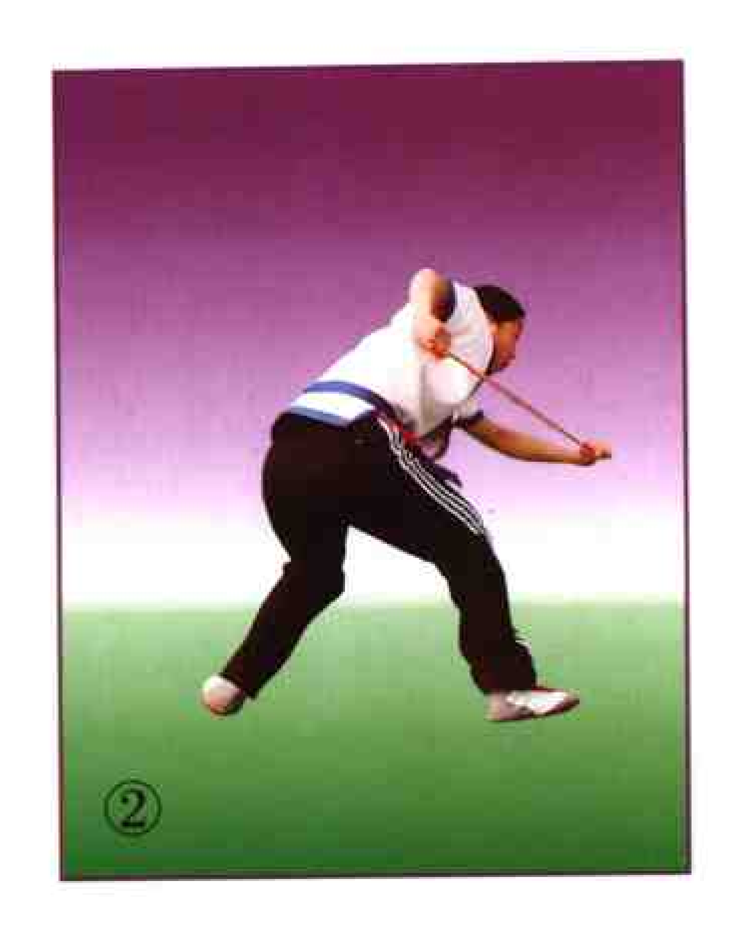
（2）直立，左脚上步，下蹲，举右腿，钩脚尖，上体前压，同时右腿向后揣。左腿如法行之。

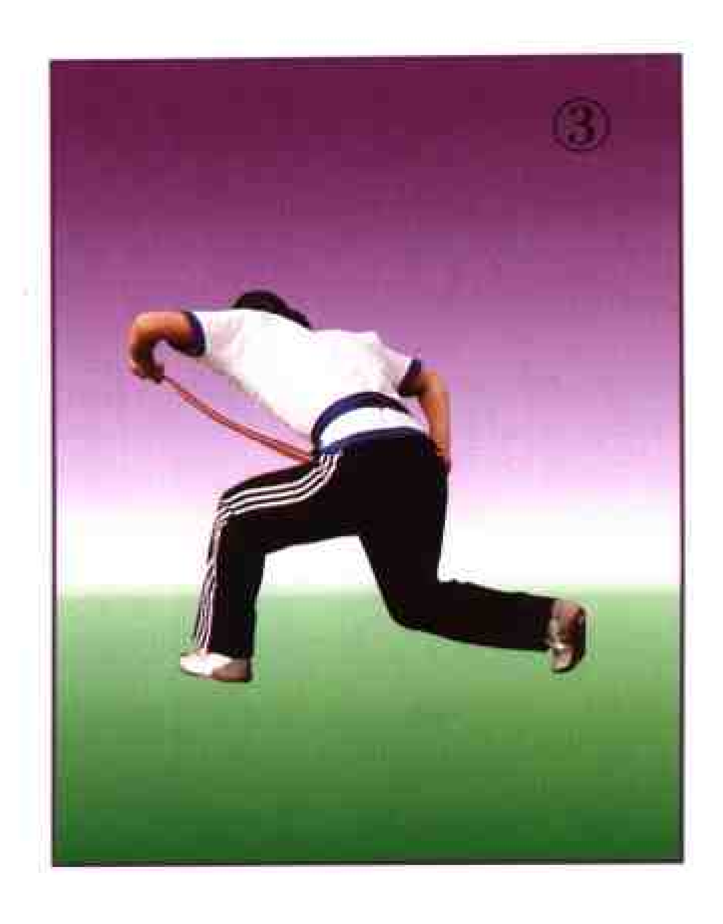
（十）弹

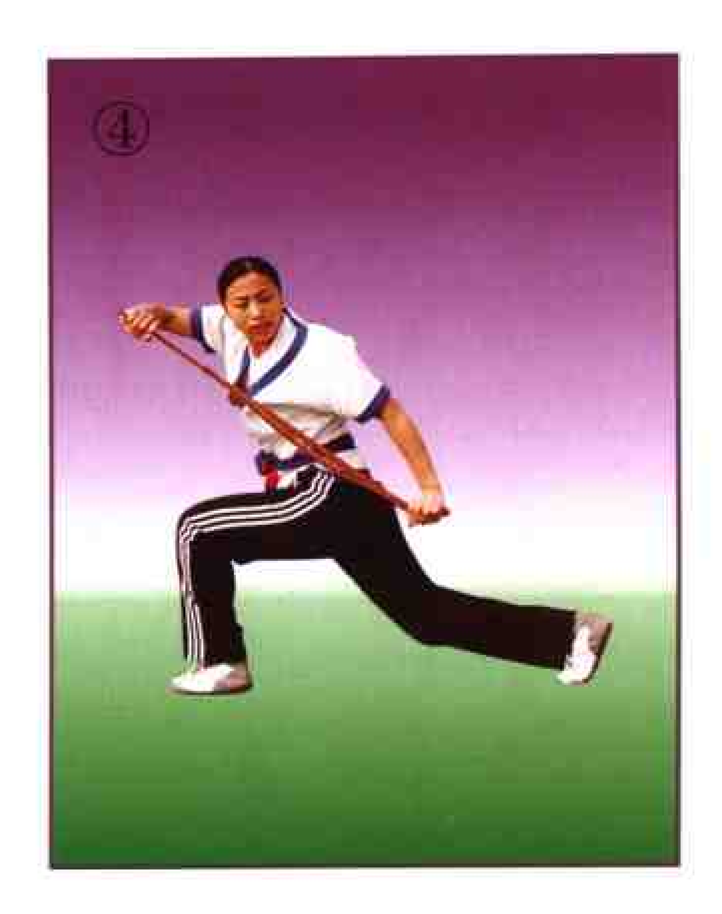
出右架，左脚背半步，右脚绷脚尖，用脚向右弹，双手向左下侧拉。

（十一）挽









（十一）挽

用皮条为练习工具，两手执皮条两端，屈在胸前下蹲

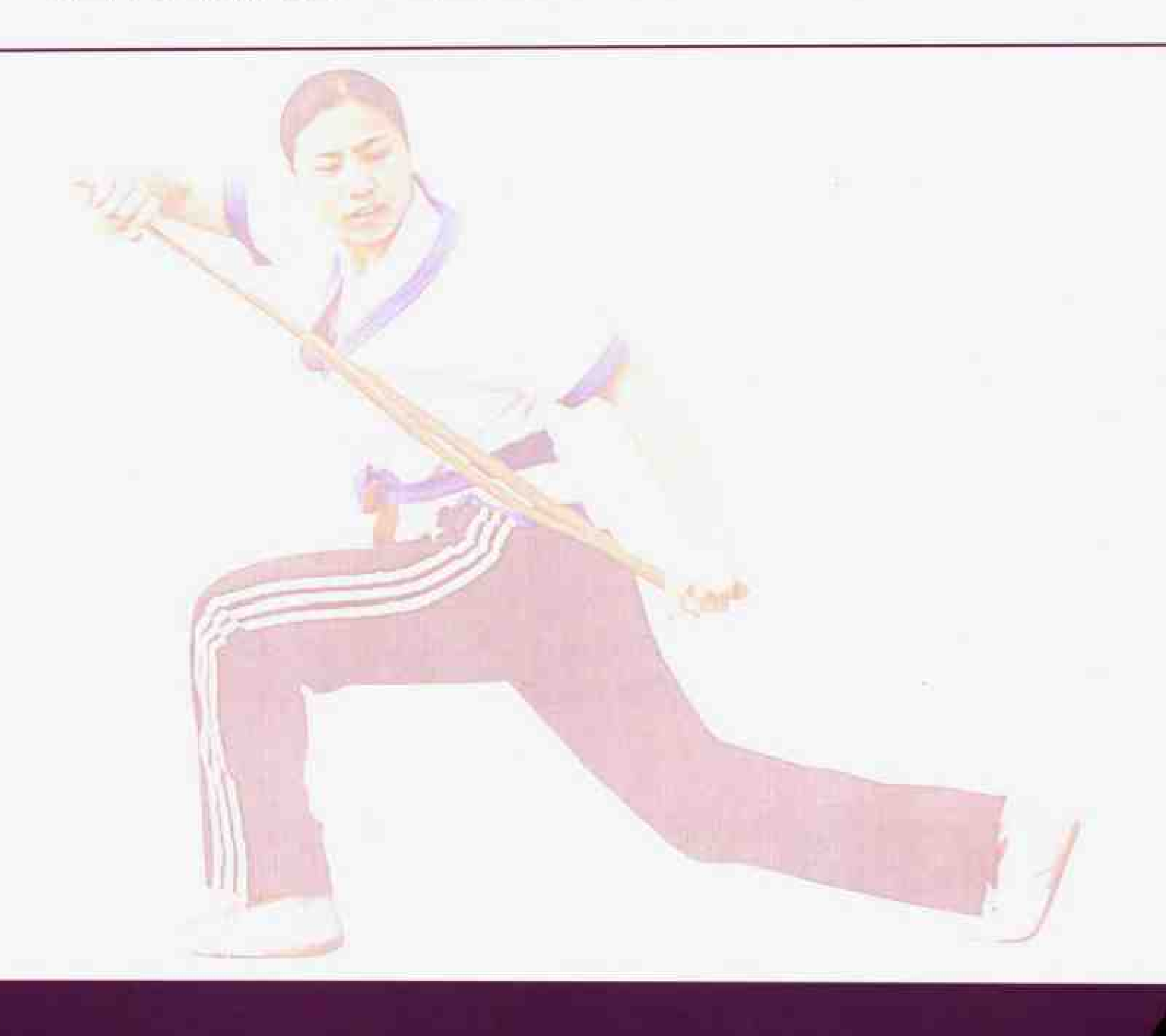
① 上体微向左转，右臂成平举状，屈左臂，手贴左胯。

② 向右转体，同时左手向前抖出去，右手向里拉，屈臂，手按右胯。

③ 两腿用大挽卷方法，左脚向前虚踢，左手向下拉，右臂向前抖，大背步向右划 360°，左手向下拉，右臂向前抖。

如法上体微向右转行之。左右交互做。

关于技术辅助动作，我举仅其要者，叙述如上，当然，还有其他动作。只要对绊子的动作结构加以研究体会，也可创造出新的技术辅助动作。





第四章 基本技术

摔跤的基本技术训练旨在提高运动员的专项身体素质，这些动作是摔跤的基础，掌握后能更好地提高摔跤技术水平。摔跤的基本技术，分为四项。

一、徒手练习
二、器械练习
三、手法和步法
四、倒地法

第一节 徒手练习

柔韧性练习

柔韧性练习，是身体素质训练之一，也是一种准备活动，在运动开始时进行，以便参加运动量较大的基本技术训练。此处所述属于专门性的活动，一般称为“抻（伸长的意思）筋拔骨”，它的功能是活动关节、拉长韧带，使肢体柔软，各器官系统活动能力增强，以适应练习或比赛时强度负荷的要求，并可避免肌肉拉伤。这是训练摔跤专项身体素质的基本技术。

（一）转腰

也叫闪腰，在实摔时，无论进攻还是防守，用腰部力量很多，所以要练转腰动作。转腰有三种：一为闪腰，二为下腰，三为转七寸。



示范：丁雲

闪腰

此动作拉长腰部肌肉，发展腰椎和髋关节的灵活性，使躯体旋转活动自然。

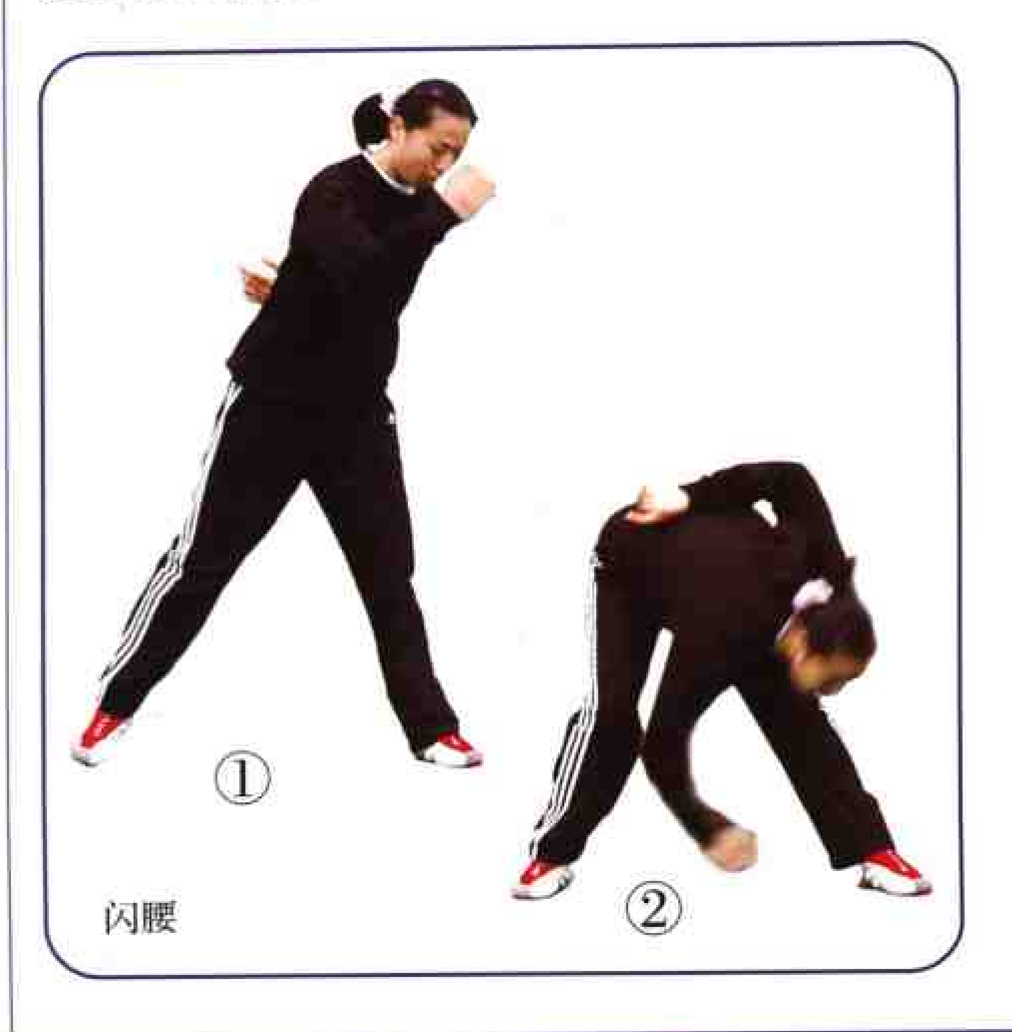
预备：两脚开立，同两肩宽。

动作：

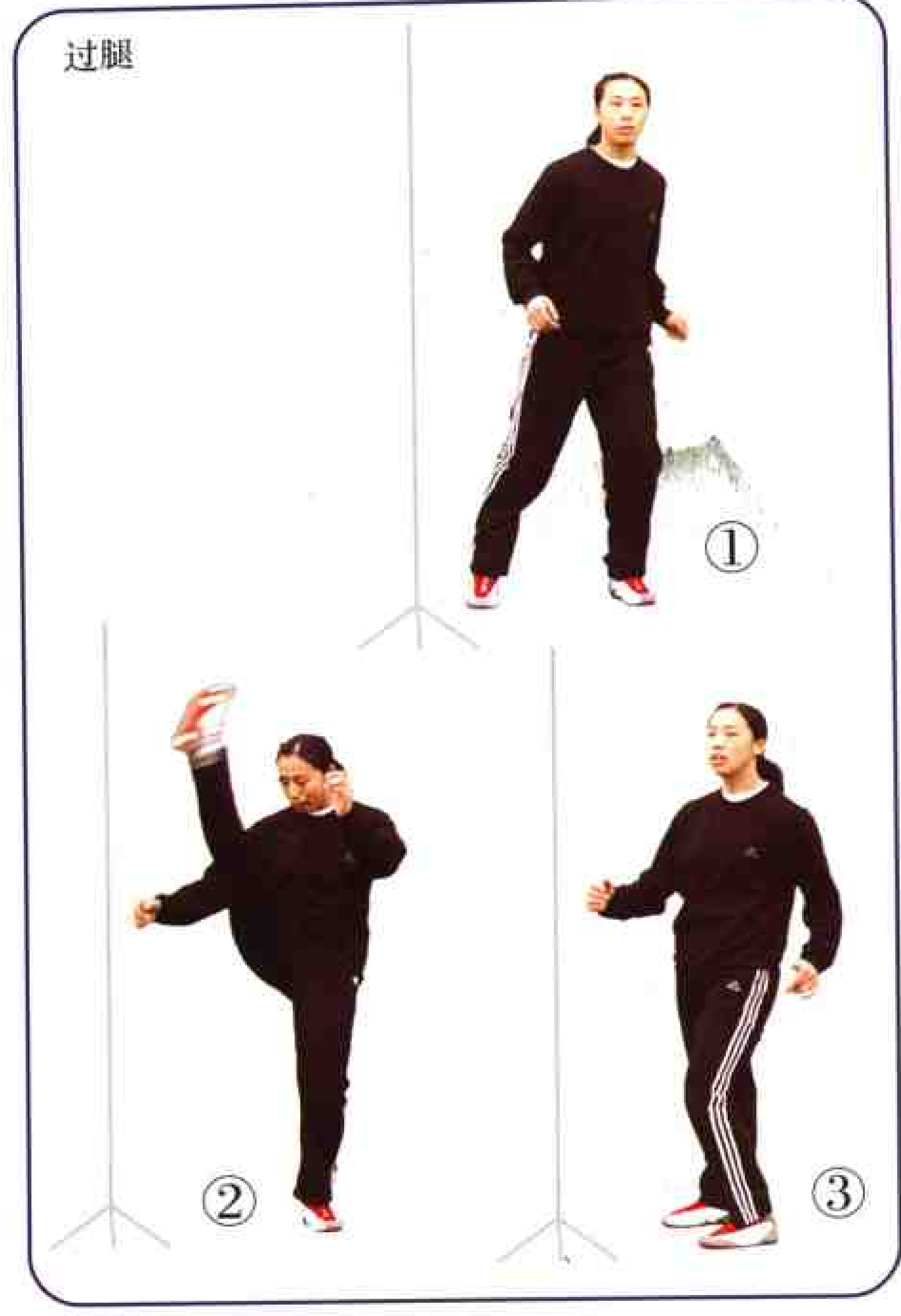
（1）两臂下垂(肩、肘、腕关节放松)，上体微向左转，右臂在体前挥动，手拍左肩，左臂挥至背后，手背拍腰间。如法上体向右转，挥动两臂，左右交互做。这个动作较简单，转腰时两臂放松。

（2）两臂下垂，上体前俯后向左、向后、向右成环形绕转。在上体左转部位，左臂在体后压，右臂微屈在体前向上举，掌心向下，目视左脚跟。在上体后仰部位，右臂屈举胸前，掌心向下，再向右后转直，同时左臂由背后顺势屈举在胸前，目视左掌。再绕转至右面，上体向右弯，目视右脚跟，这时右臂在体后绕，左臂由上向右下体前挥动到左侧，同时右臂由后移至体前，和左臂同方向向左侧挥动，上体徐徐回复至左转部位。如法向右行之。

注意：做（2）的动作，开始练习，要交换做，练到相当时期，不会发生头晕时，可在左边或右边连续做十余次。



闪腰



过腿

（二）过腿

拉长胯节韧带，活动踝、膝、胯关节。用于防守，化解绊子（被对方使用绊子，如破大得合勒）。

1. 站立过腿

预备：前面置一直立的练习工具，相距适当距离站立。

动作：左腿直立支撑，右腿伸直，钩脚尖，向前斜上举，由内向外展，绕过直立的工具，支撑腿可屈，脚跟不能离地，绕的环形要大一些，右脚落地时绷脚面，右、左脚各踏步，在右脚再踏步时，换左腿做过腿动作，如此交互做十余次。做过腿时两臂向前或向侧自由挥动。

注意：做过腿动作时，抬头挺胸，支撑腿直立，脚跟不得提起，过腿落地脚尖绷直。

2. 卧步过腿（卧步即盘腿下蹲）

预备：两脚开立。

动作：左腿背步下蹲（左腿盘在右腿后面），臀坐在左小腿上，接着右腿做过腿动作（右腿在左腿前拔起来），经左前右后绕成弧形，同时左腿徐徐伸直，身体上起。再右腿背步（右腿盘在左腿后），左腿做过腿动作。如此左右交互做十余次。

注意：发力在腰腿。上体要保持正确姿势。

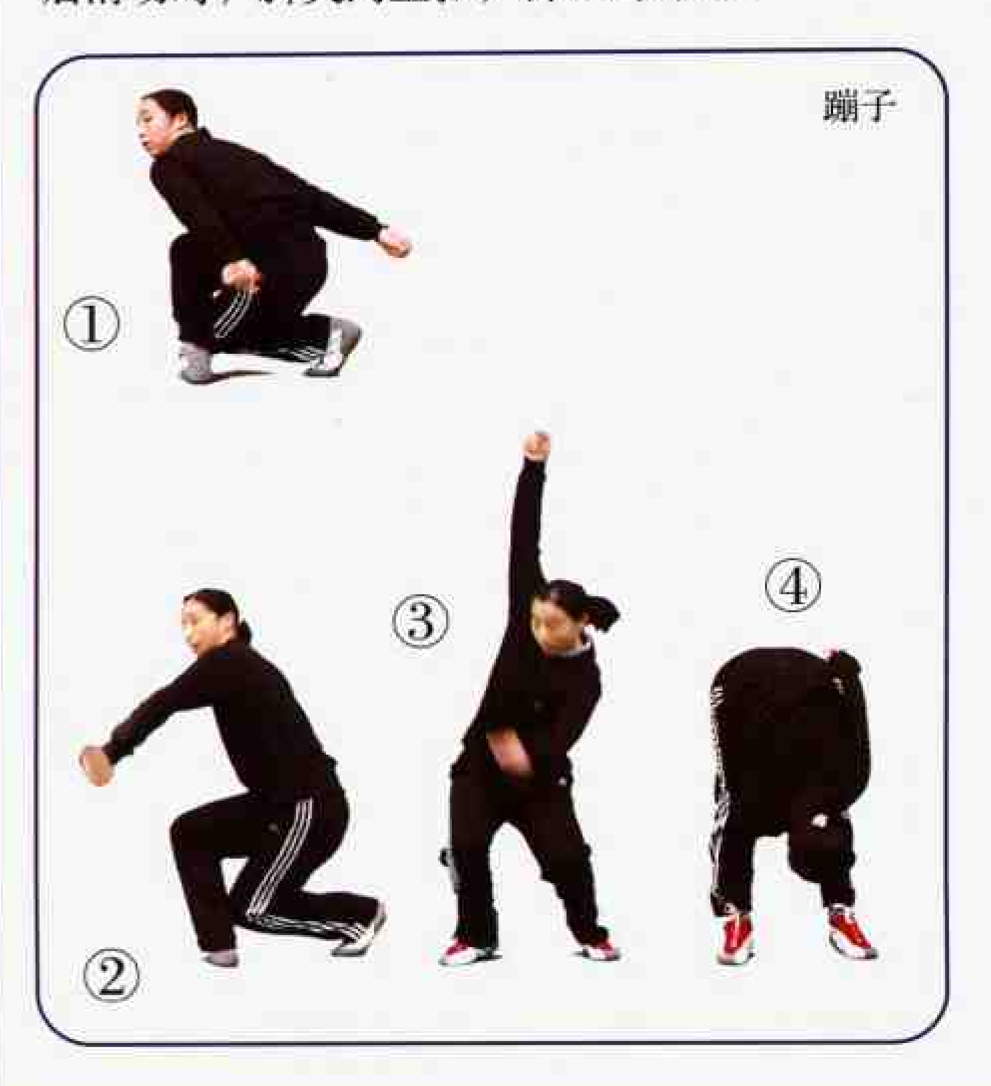
（三）蹦子

练习膝向后蹦直的弹力，是“揾”等项的基本动作，这是百绊之根。

预备：两脚开立，与肩同宽，脚尖向前。

动作：屈膝（微外展，脚掌用力，脚跟虚着地成骑马式），两臂向左右摆动，经上方，同时上体前倾。左臂放在体侧，右臂和头向裆内扎，头向左转，目视左后方，两腿蹦直，提臀，两脚受弹力而向后滑动，保持原来开立状。如法两臂向右后摆动行之，左右交互进行。

注意：臂摆动时，腰、肩、臂放松。两脚向后滑动时，脚尖向里扣，脚跟向外撇。



蹦子



抽腿

（四）抽腿

练腿力，增强膝关节、髋关节的柔软性，摔时破对方使用绊子，如“切”等。

1. 原地抽腿

预备：直立。

动作：右脚前出一步，左腿背在右腿后面，屈膝。右腿从左膝盖上面抽出，同时左手触及右脚背，左脚尖碾地，脚跟外转成为左脚在前、右脚在后的姿势。

注意：绷脚背，腰、胯、膝放松，上抽的腿尽量将脚跟贴近小腹。

2. 卧步抽腿

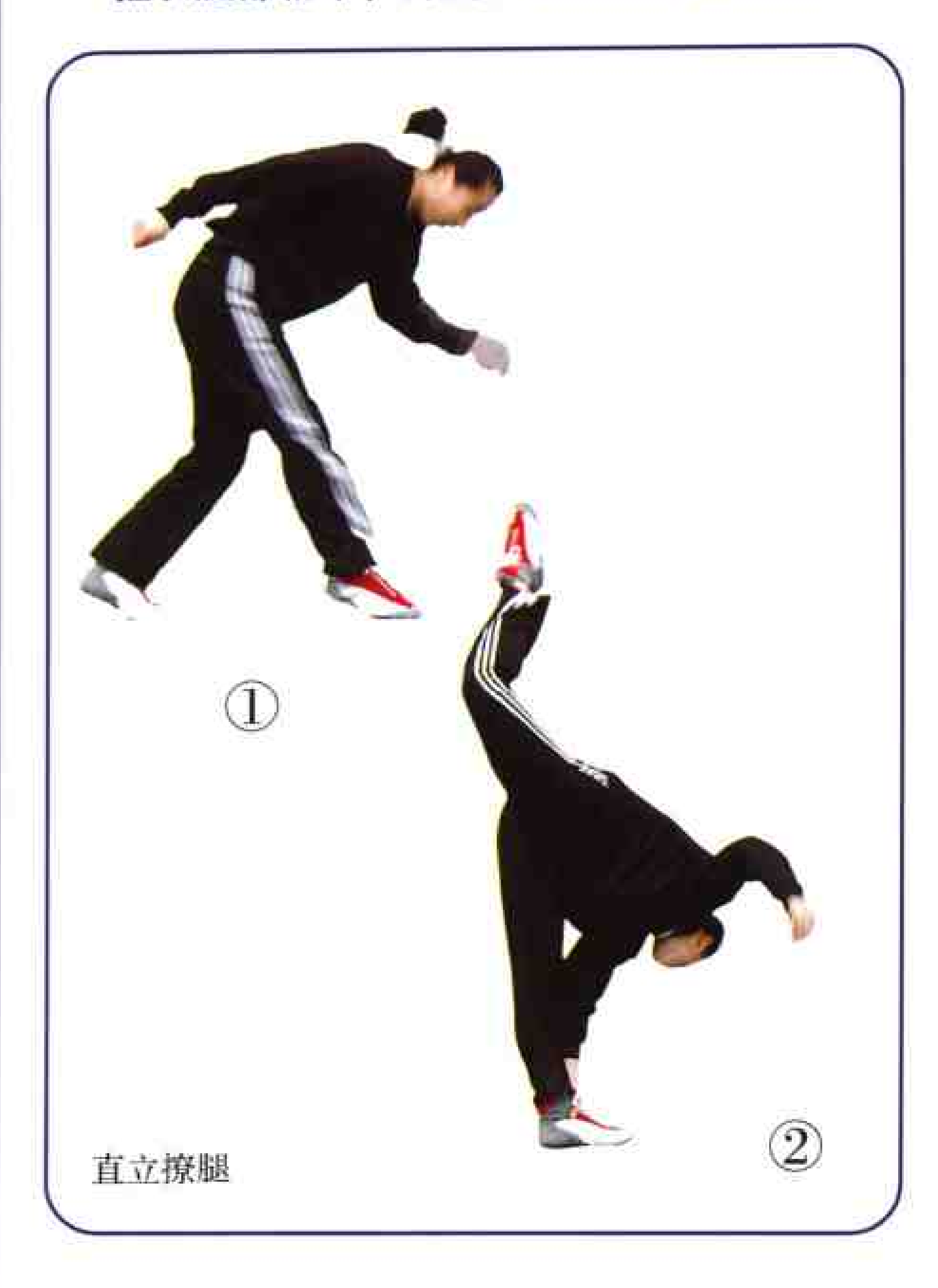
预备：屈右腿，左腿背在右腿后面，下蹲成为右腿叠在左腿上。

动作：左手指接触左膝盖(腿和手臂形成环状)，重心向右，从环状中抽右腿，左脚尖蹬地，脚跟向外转动，同时重心速移至左腿上，抽出的右腿不触地而是背在左腿后面，直接下蹲成为右腿交叠在左腿上。接着右手指接触右膝盖，抽左腿，左右腿交互做。

注意：发力在抽腿的腰、髋、膝骨上，抽时绷脚背，脚跟贴近小腹，速度更快。

（五）撩腿

拉长腿部韧带，为别、勾类的基本动作。



直立撩腿

1. 直立撩腿

预备：以长凳为练习工具，上体前屈，左手挟于凳脚上。

动作：屈右膝时，左腿向右腿前外盘（盘时绷脚面，膝盖放松，左小腿置在右小腿前），左腿向后上撩（撩时先钩脚尖，在右腿伸直时，再绷直左脚背面），右手按在左手下面的凳脚上，头向右转，目视所撩之腿的脚掌。如法撩右腿。

注意：腿后撩时松胯，伸直膝节，绷脚背。

2. 深蹲撩腿

在熟练直立撩腿后，直立之腿深蹲（深屈膝），其他动作同上，盘的腿不得着地，摆动幅度不大，但发力要求相同。

（六）盘腿

发展大腿肌肉，增强髋关节的灵活性，为大小得合勒、里倒勾等类的基本动作。

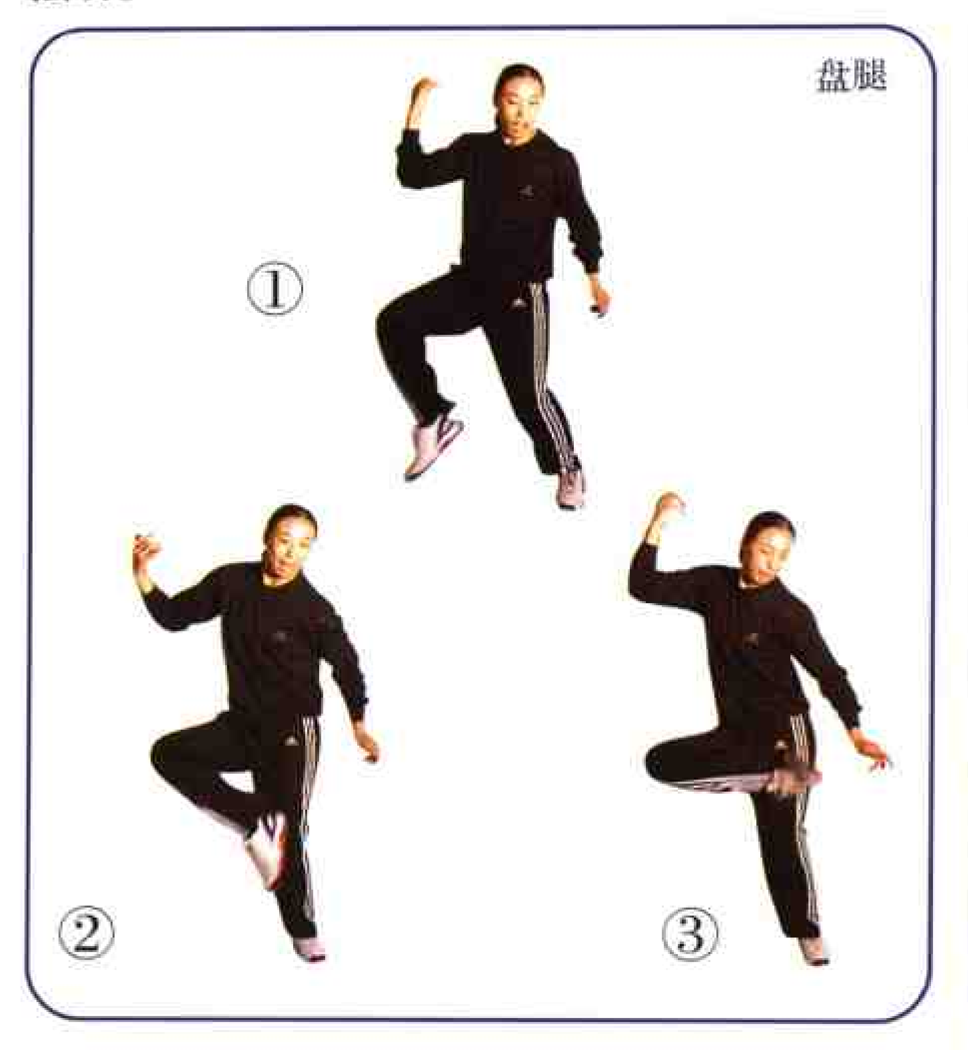
1. 里盘腿

化绊子，破搓压、扑脚的基本动作。

预备：两脚开立。

动作：两腿作踢毽子盘踢状，左腿踢时，绷脚背，脚跟要贴近右腿。左脚复位后，换右脚盘踢，踢时要贴近左腿。

注意：盘时，要绷脚面(脚尖伸直)，两臂自由摆动。



盘腿

2. 下蹲外盘腿

预备：置长凳一条（长7尺余，高1尺余，离凳尺半余站立）。

动作：两手轻扶凳面、下蹲，左腿在右腿前伸直至凳下右前，脚尖划地，由右经前左后盘动成弧形，收复原位，然后右腿如法行之，左右交互进行，做数十次。

注意：扶凳不要用力，目前视，划地时要含胸，缩额，张胯，出腿要快，向后扫要用力。

（七）踢腿

拉长大腿肌肉，是摔跤中的踢法和扒子类的基本动作。



踢腿

1. 半跤踢（挂挽桩踢）

预备：两脚开立。

动作：两手叉腰，半蹲，上体向左转，两腿成弓箭步（左弓右绷），然后右脚向前踢（脚尖向内钩），左腿屈膝，目前平视，随即右脚收复原位。如法向右转体做，左右交互做数十次。

注意：踢时，踢的腿要伸直，支撑腿仍保持屈时姿势。

2. 下蹲踢

预备：两脚开立。

动作：两手叉腰，深蹲，上体微向左转，左脚向前踢，脚尖里钩，右脚要保持深蹲姿势，随即左脚复原位，如法上体微向右转，右脚踢，左右腿交互踢。这是踢腿落在原地的做法。

另外踢腿的落点可在支撑腿的前面或后面落地。交互落在支撑腿前斜一步前进，这叫“下蹲踢”的前进踢。落在支撑腿后斜一步，这叫“下蹲踢”的后退踢。

注意：这些动作，运动量较大，踢中含有捏劲。

（八）跪腿

有两种。第一种活动膝带髋节，用以破绊子，如小得合勒；第二种是小得合勒的辅助练习。

1. 预备：向立，两手叉腰。

动作：向左(右)转体，同时下蹲，屈左腿，重心放在左脚上，右膝跪下，脚不得着地(似跪非跪)。左右相反行之，左右要互做十余次。

注意：用力在腿，转体下跪时两脚尖碾地，脚跟稍离地。

2. 向后转体跪地（又名回马扫）

预备：开立半蹲。

动作：上体前弯，抬臂，直肘，向后掤，两脚跟微向后移动（蹦子动作），左臂在体左侧，右臂下垂在体前，然后身体向右后转。转时以左脚为轴，左脚尖碾地，同时右脚向后扫至180°，这时转体90°，右膝跪在左脚跟内侧（绷直脚面，膝、腰骨、脚背跪着于地），右臀坐在右脚跟上，起立上体，再转90°，两脚尖碾地，成开立半蹲状（与原来方向相反）。如法向左后转体行之，左右交换做。

注意：跪时要缩额含胸，腿后扫时，胯要放松，转体时要用腰部力量。

跪腿小得合勒



第二节 器械练习

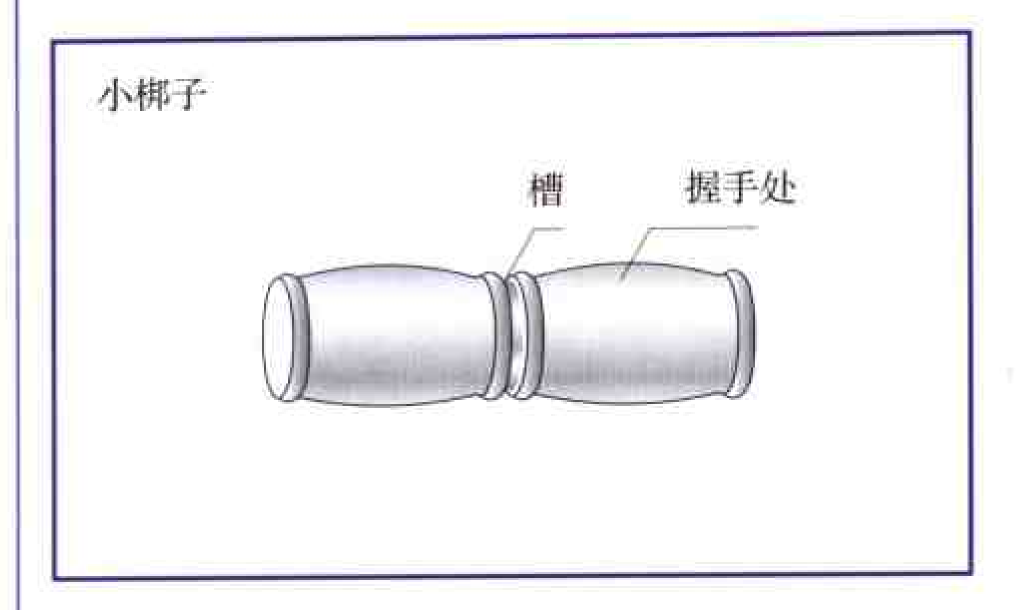
摔跤中采用各项器械练习，不论是重器械还是轻器械，主要是发展手臂推力、握力和腰腿等的支撑扭转力量。运用技术时，还具有培养长劲、横劲、提压劲、脆劲等功用。有些器械，不仅练习力量，还带有技术辅助的功能。

一、小梆子

拧小梆子：主要是增强手部抓和扭的力量，发达指、掌、前臂肌肉和拉长韧带。

（一）结构

小梆子长约8寸（市尺），直径约1.5寸，可按照个人手的大小而定（大约一腕口再加中指大小的圆形），用硬木制成，在梆的中间和两端，车成突起的圆棱。使用时，两手握圆棱的中间握手处（车成圆鼓形），梆的中部棱开为扎细绳之用。如下图：



（二）练习方法

分为两类：一为拧梆，二为扭梆。

1. 拧梆

预备：两脚左右开立（同肩宽），两手指正握小梆子，掌心向下，两臂垂于体前。拧时手指用力，梆子可由内向外（上转）或由外向内（下转）旋转。拧时肩肘要放松。

动作：

（1）两臂垂直部位拧。

（2）两臂前平举拧。

（3）两臂前上举拧。

（4）从上举部位上体前弯扎裆拧。

（5）上体向左弯体，右手旁于左脚跟拧。

（6）上体向右弯体，左手旁于右脚跟拧。

（7）两臂回复垂直部位拧。

2. 扭梆

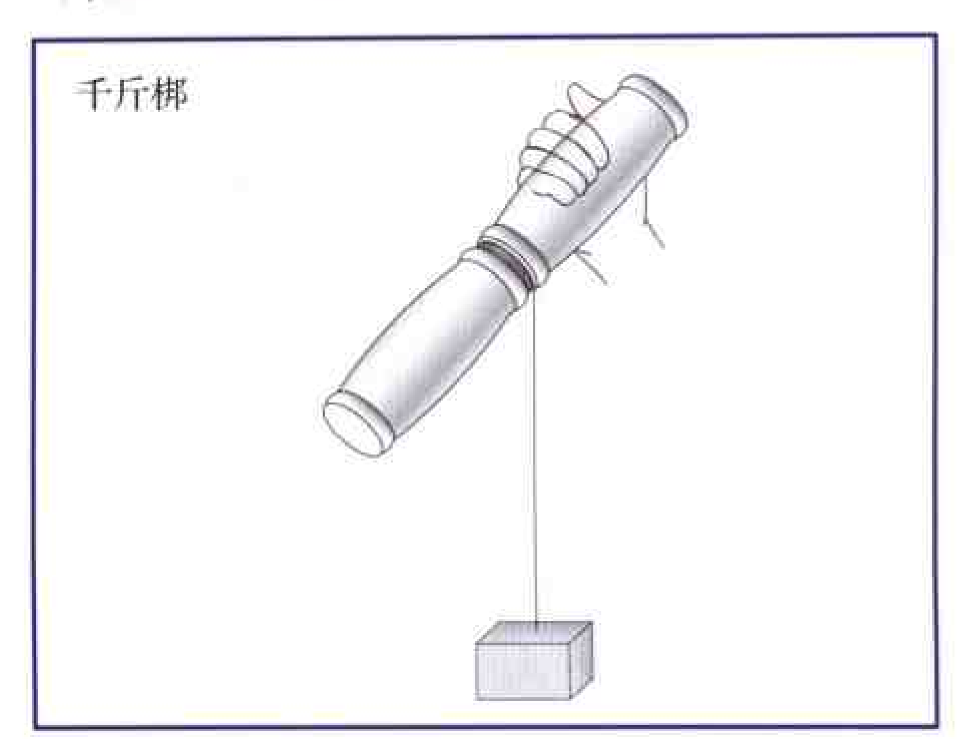
预备：两脚开立，两臂垂直反握小梆子（掌心向上）。

动作：随着腰部向右摆动，两臂自左向右挥动，左臂在上、右臂自下扭梆转动。梆垂直于右肩上，右臂向前推出，交叉在左臂下，两臂成前平举状，掌心向下。如法向左行之，左右交互进行。

3. 千斤梆

（1）结构

在4尺高的架子上面（训练工具）装一个滑轮，用1丈余的老弦一根（或细绳），一端牢系在梆子的中间，另一端通过滑轮，悬秤锤一个（约2斤重）。如下图：



（2）练习方法

马步（即骑马裆式）立在架前，正握小梆子，小梆前旋将钟拉起，后旋则钟放下，如拉状。

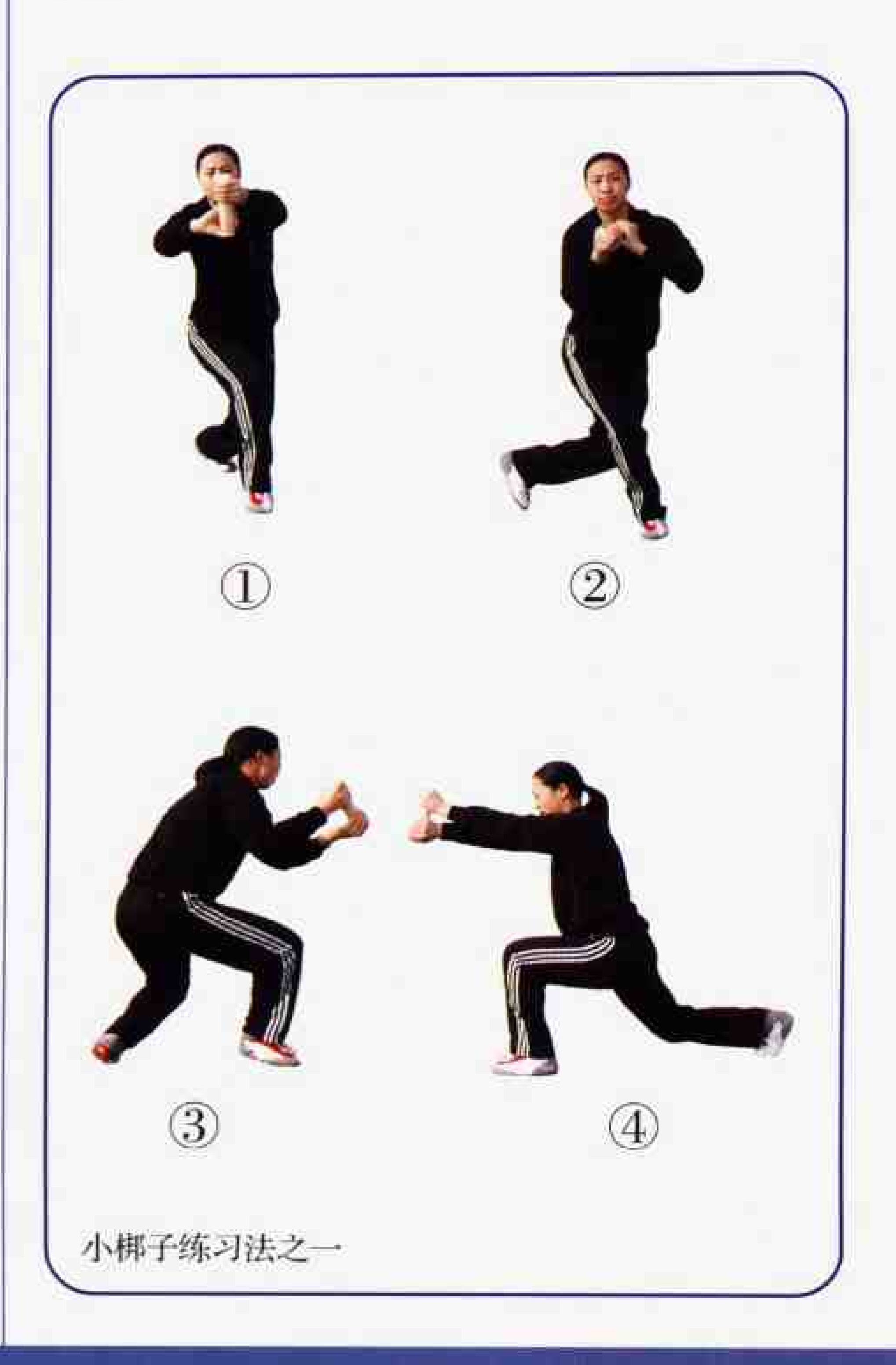
①两臂前平举拧（前旋和后旋）

②两臂前上举拧（前旋和后旋）

③两臂前后弯拧（前旋和后旋）

④两臂前后仰拧（前旋和后旋）

尚有柗梆一种，用3尺余的短绳一根，一端系在小梆中间，一端系在秤锤上。练习时手握小梆的一端，用左（右）手腕将梆向内或向外扭转。主要是转动手腕，增强前臂力量。如下图：



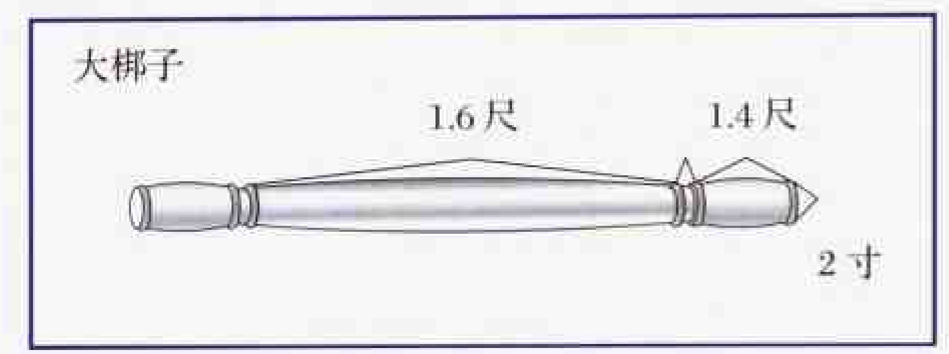
小梆子练习法之一

二、大梆子

练习大梆子，主要是培养两臂的力量，如提劲、压劲和横劲，也可配合步法和技术辅助练习。如配合步法练习，更能增加运动的幅度和灵活性。

（一）结构

大梆子是圆形的木梆，长约2.6尺（市尺），粗细和小梆子相同，两端为握手处，中间略粗，以坚硬光滑的木料制成或由30~60斤重的铁梆制成。如下图：



（二）练习法

1. 压提梆

预备：两脚开立，屈膝，右手正握梆的前端（前把），掌心向下，左手反握梆的后端（后把），掌心向上。

动作：右手向前一压，随即提梆，斜在体前，上把在右肩前，下把在胸前（使劲完全在把上），右手上把，左手下把。向左倒转成左上把，右下把，复向前一压。随即提梆，左右交互进行。

2. 压提梆前进和后退

预备：两脚开立，正握大梆子，出左架。

动作：右脚向前一步，则右手向前一盖，盖后再提梆；左脚向前一步，则左手向前一盖，盖后再提梆，全身自然放松。退步时将梆先提后盖，左右交互进行。盖就是压的意思。

3. 压提梆

预备：出左架，配合车轮步练习，两手正握大梆子。

动作：右脚前出一步，右手向前一盖，左脚

上步，右手提梆向右一横；同时以左脚为轴，右脚从右向后扫半周或一周，右臂向后挥成弧形，转至180° 或360° 时，左手向前一盖，左手如法行之。

4. 横梆

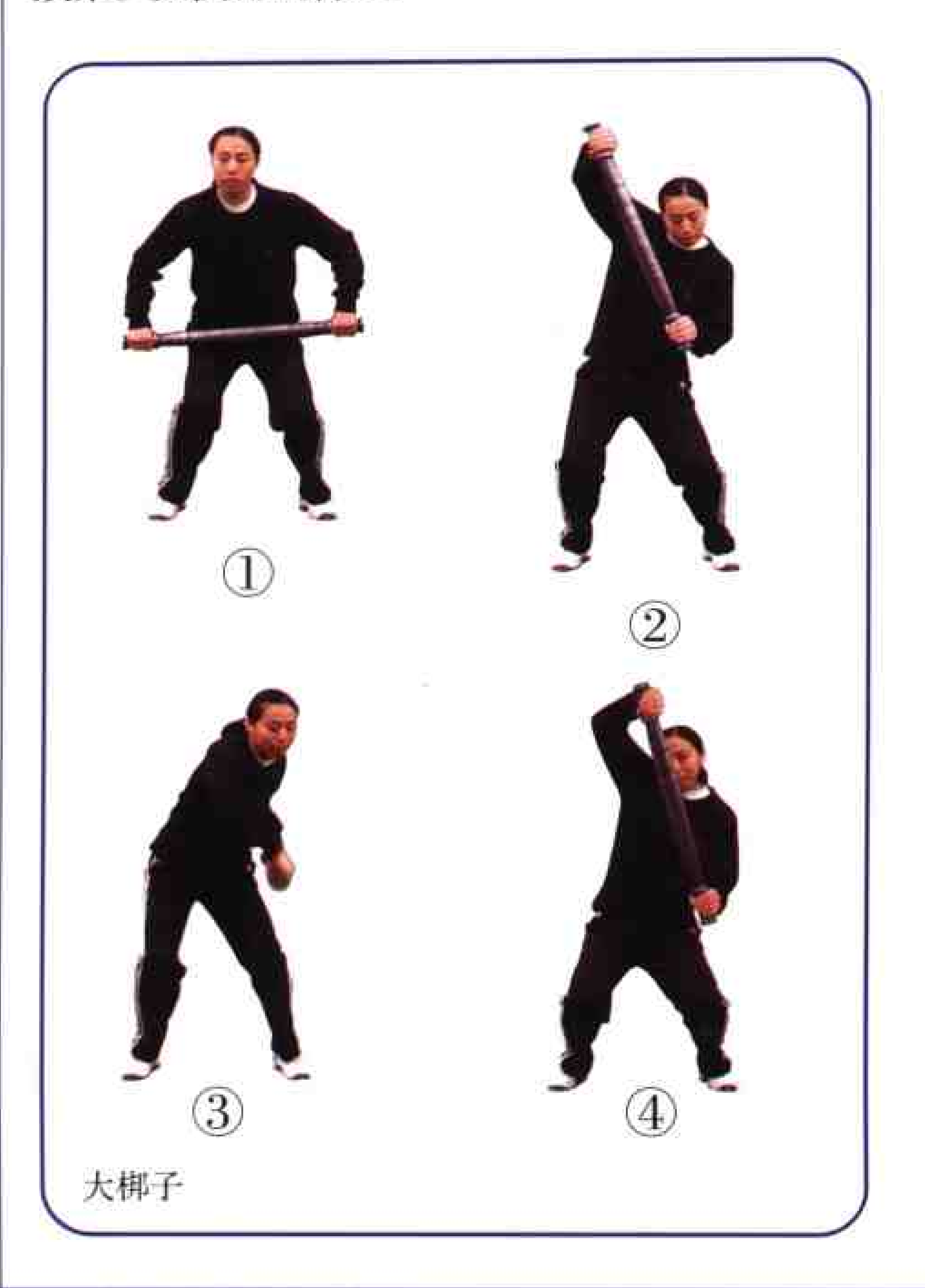
预备：出右架，配合磨盘步练习。

动作：以右脚为轴，脚尖碾地，左脚上步，转成180° 弧形；同时两手正握梆子，向右后一横。如法以左脚为轴，向右行之，左右交互进行。这是练习横劲。

5. 旋梆

预备：出右架，配合三点步练习。

动作：右架（右手上把，左手下把），右腿移在左脚外侧，同时旋梆（右臂将梆自下向上绕大圈，左臂由上向下续小圈），左脚侧提一步，复成跤架。如法左腿行之。



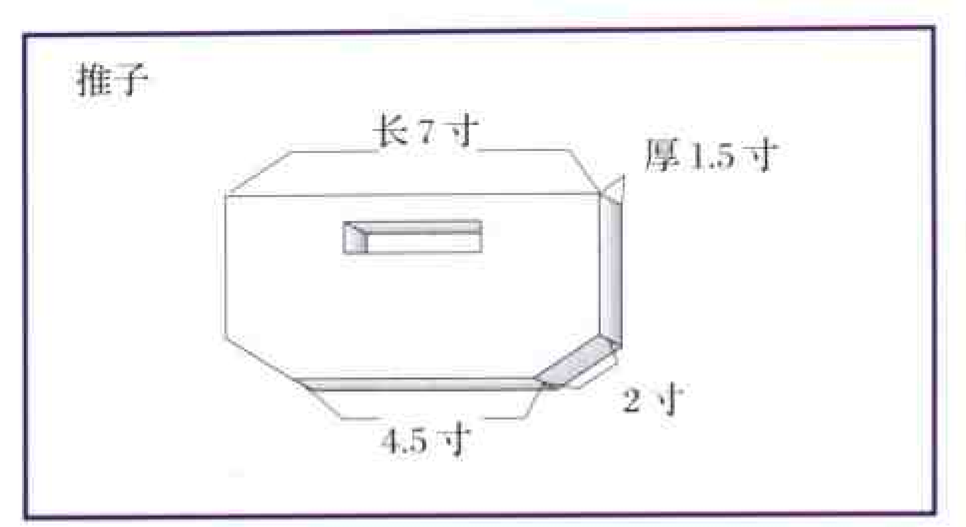
大梆子

三、推子

练习推子，能增强支抵和推的力量，发达前臂肌肉，并增进它的功能，多练则在实摔时可免涨把现象。

（一）装置

用大砖或石制均可，其重量每个最少为3斤，最大为7斤半，中量为5斤，每人备置两个，左右手同时运用，开始练时，以轻量为宜。如下图：



（二）练习方法

1. 预备：两脚开立（略宽于双肩），屈膝。

动作：目视前方，左、右手齐腰，虎口向上。左手推子向外平推，虎口朝下，直臂，正握状收复原来姿势，左手收回，右臂再向前推。如此交互进行。也可做双臂同时向前推的动作。

2. 预备：姿势同上（做前进或后退推）。

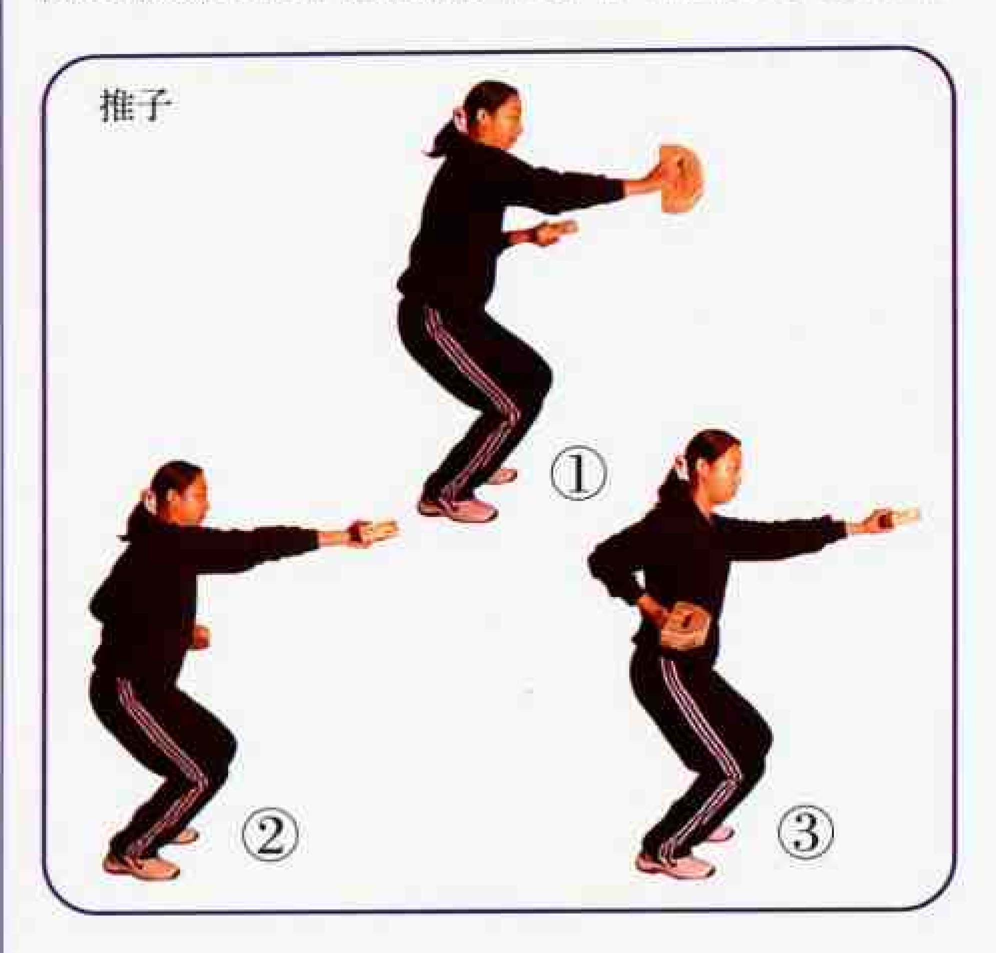
动作：左臂前推，同时右脚前进一步；右臂前推，则左脚前进一步。后退时方法相同，相反行之。

3. 预备：姿势同上。

动作：挂挽桩推，转成箭步，脚尖碾地，上体左转时，右手向前方推，左手按在腰际。如法右转，腿成大挽桩（身体向下蹬）。

尚有整砖和泥抓的练习。整砖是用薄的两块墙砖叠起来。两手用4块。泥抓是用泥制成，重的7~8斤。将烂的泥土，做成平圆形，先将五指成圆形插入其中，形成五指的指空，以便干后

使用。一般用石头制成此样，练时五指插入空洞中，练习方法和推子相同。但整砖和泥抓的练习，除具有练习推子的功能外，并有增强指力的效用。


推子

四、石担

是练习上肢力量，特别是手指握力的一种工具。

（一）装置


石担

每对石担的重量在60～120斤间。在两个圆形的石块（每个直径为1.6尺）上，用5尺长的粗毛竹为杠梁，两端照按在圆石中间的洞内，装成一副石担，毛竹的竹节要刨光，如果要石担的重量，只增加圆形石的厚度。

（二）练习方法

1. 预备：两脚开立，反握杠梁。

动作：上体左（右）转，同时成左（右）箭步，两臂向左右闯（挥动）成半弧形，幅度大，则牵引力亦大。

2. 预备：右手反握，左手正握杠梁。

动作：两臂向右上挥动，臂直，同时左脚在右脚前横一步，转体180°。然后左脚还原，两臂自上向下挥动，恢复成原来姿势。如法向左进行。

五、抖皮条

抖皮条是练习手抖的力量和转体伸展力量的一种工具。〔抖劲是右（左）手，由下经上体向左（右）侧抡，左（右）手屈肘在体侧向右（左）后拉所产生的力量〕

（一）装置

用两根长2.6尺，宽约1寸的皮条，两端用线裹绕，以便握手。如没有皮条，可用白麻绳绞成辫子，长短宽度同皮条。如下图。

（二）练习方法

两手在皮条的两端握手处正握。右手经下向左抡，左臂屈肘，手拉到左胯后侧，然后，左手经下向右侧抡，右肘屈，手拉至右胯侧，如法交互进行。为更好地发挥抖劲和长劲，可配合大挽桩练习。


抖皮条

第五章　我的摔跤生活

此文是宋振甫老师的自传，文章以十分朴实的语言，第一人称的写法拉近了前辈与我们的距离。全文从童年生活开始引出了——从师学习摔跤——边卖艺边进修——从失败中吸取教训——左手有伤研究绊子套路——输跤不输把——满清善扑营扑户中的何五爷——满清善扑营一等扑户小鬼崔……以及在实摔中常用的方法。全文不但讲述了宋振甫老师摔跤的一生，更重要的是通过一件件小故事，更加生动地反映了摔跤运动的哲理性和技术性，对于推动中国式摔跤和学习中国式摔跤的人有一定的启发作用。

编者

童年时喜爱摸泥鳅

我生在北京东城郊外，父亲是个贫农，在满清皇朝时，一般农民的生活非常困苦，我们一家人也度日如年，生活不下去。在无可奈何中，迁到张家口暂住，以便再往西北找生活。

我5岁的时候，父亲因贫病交加而死，家中情况，更形难窘，年幼无知的我哪里懂得人世间悲惨的遭遇。肚子饿了要吃，学倦了思睡，终日嬉道闯荡，没有钱进学塾，成了一个野孩子。早期童年生活，就是这样的一年一年的过活。到了11岁，我常玩摸泥鳅，有时和同伴较量身手，时常弄得衣破鞋穿，常受到母亲的责骂，但我对喜爱的摸泥鳅有浓厚的感情，还是偷偷摸摸地玩着。

我家居处附近有个戏院子，每天清晨能看到科班里的学徒们，在教师指导下，认真地练习基本功。我兴致勃勃地在旁注视着，认为玩得花样真多，暗地里也学而效之。像拿顶玩、跳筋斗等基本技术、无师传授，也学会了一些，谁知竟对日后学习摔跤，有很大的帮助。

随着年龄一年一年的增长，总不能长此的闲下去，活命立身，总得要有个职业。经过辗转设法，在父亲友好业"老官车"的那里，先当驾车的助手。"老官车"是私立经营的运输机构，代人家运货，往来于张家口、库伦之间（库伦是现在蒙古人民共和国首都乌兰巴托）。春天带了蒙人需要的布匹、绸缎、靴子、烟、酒、茶、砖、日用品等，由张家口出发，二三十辆的牛车队，向目的地前进。塞外天寒地冻，几百里无人烟，朔风吹得人痛刺入骨，夜宿在车篷帐内，天明继续赶路，要过四十余天，才能到达。到了库伦，停息下来，至秋季再由库伦装货回张家口。

停留在库伦时，我替货主将在蒙古易来的牛羊，进行牧养，每天骑在马上赶牛羊，要走几十里地。在草原上如果没有河水的地方，就要汲井水饮马，用皮制的水斗汲水，一斗水有五六十斤重。每次饮马，要吊成百斗水。这样的操作，对于腰、臂、腿的力量增长有很多好处。曾到过乌拉汉阿巴加达旺等处郊外去牧马。对游牧生活，我很感兴趣，空的时候，和蒙古儿童玩摸泥鳅。玩时脱去上衣做拍腰、挟头、抱胳膊、抓裤带、箍腰、抱腿等动作。具有摔跤形式的摸泥鳅，为我打好了日后学习摔跤的基础。

从师学习摔跤

赶牛车，牧马羊，度过我少年时期的生活。随着身体的成长，我的思想也有了转变，当时认为游牧生活不能适应我的要求。要生活下去，一定要有一项专长。在18岁的那年，我回到北京，很幸运地在北京施家胡同义兴银号当卫警，就是早晚做银号警卫工作。

满人希明阿是警长，还有一个姓关的，也是驻卫警，姓关的喜欢练习写字，我是爱好摔跤的。两人爱好虽然不同，但都抱有练习其喜爱的东西，达到一定水平的期望。后来，姓关的竟练成一手好字，正、草、隶、篆都能，在北京琉璃厂写字了，卖字生涯很好。他是走文的一条路，我是走武的一条路。

希明阿体格魁梧，有一手高超的摔跤技术，当时有名于京师。我利用工作之便，拜他为老师，学习摔跤。我有摸泥鳅的基础，早期自我又学了些基本功夫，此时获得摔跤的正规练习，自然我有强烈的感情。不怕不会，只怕自己不学；不怕不精，只怕自己不练。我抓紧时间，不肯放松自己，专心一致，勤学苦练。通过三年的学习和锻炼，懂得些摔跤的手法、步法、基本动作、技战术等，得到了很多的好处。我对老师恭而敬之，他也认为我孺子可教，费了些心血来培养我。因此我的摔跤技术也有相当的进步，往后有小小的成就，都建筑在这个基础上面，这是年轻时生活中磨炼出来的。

怎样来学习摔跤呢？

在此，我先得要说明一下，这是旧的教学和练习方法，现在说来，恐有些不甚适宜的地方。但经过不断的提炼和改造，也有些可供参考的。

那时候，每天清晨希明阿老师教我练功，四时(冬天四时半)起身，无论冬夏，都在室内做准备活动，如拉长韧带(术语叫抻筋拔骨)的柔软性活动。天晴有时到室外去练习，每次练习两小时半，密度很大，基本动作、徒手、器械不停地练。老师随时矫正动作姿势，且不论你精神好不好，一定要达到指标的要求，指标又不断的增加，不得减少，如练习推子，每个三斤半重，最高一次，扽推到四百下。练时要含胸腾膀，垂肘、坠肩，姿势要准确，出力要有劲。

下午三时至四时学习技术，就是摔跤的绊子。老师教一个动作，说明动作要领两次，你如不懂或不十分明了，他也不理睬你，是否老师不热心呢?不，这是旧时的教法，要你自己去想。我只好自己去揣摩。到了第二天，复习隔日所学的动作。要用婉转柔和的语气，请老师指正，他高兴时才和你讲话，态度严肃，面无笑容，只叫你神明些去学习。有时我表现得好，也受到他的鼓励。得到老师的青睐表扬，我也认为是件了不起的事情。

晚上九时至十时，练习技术辅助动作，这是摔跤的专项技术辅助活动，是提高技术的手段，以增强摔跤专项技术训练。

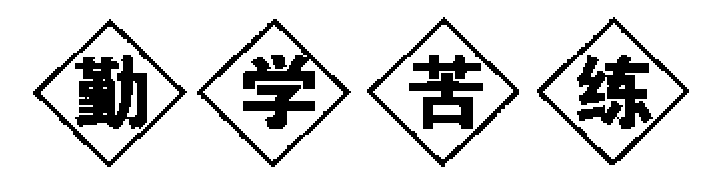
练习摔跤，风雨无阻，持之以恒，认真锻炼，则技术才有提高的希望。希明阿老师说，要求摔跤功深，唯一秘诀，就是养气藏精，勤学苦练为最要。练时我和老师睡在一起，睡时要洗足，洗后要穿好袜子，且不解衣。即使在夏令，就寝也不脱袜，使脚心不受风，来保养元气，这是传递下来的方法，值得研究的。

北方天气严寒，冬天温度常在摄氏零下20°~30°，地冻龟裂，室内外气候差不多，即使在室内练习，也感到手指尖很痛，但要练到额上的汗珠凝成白霜似的样子。在三伏天的时候，注重发展身体的项目，下午练习技术后，还要往郊外来回步行20里左右，这叫做"蹓"，就是三五人成队的远足，旨在剧烈运动之后，使身体得到积极性的休息，使疲劳的身体很快地恢复起来。

热的时候，上身不穿衣，去的时候，面向太阳，回来时背向太阳。三伏天气，阳光似火伞。上体受到日光强烈的照射，皮肤先起泡，后脱皮，这是受到紫外线的缘故，久之形成黑沉沉的有油光的色泽，这名堂叫"晒黑"。晒黑的皮肤，阳光不易透过，紫外线也不易侵入，能保护皮肤，也是晒黑的好处。在蹓至晒黑的过程中，还要做些扒子、压勾、别子等辅助动作，来提高技术水平。

练习摔跤，在一年四季中，也作了适当的安排，春秋两季主要是练习技术，三伏三九，以全面身体训练为重点。但是练习技术时，并不是停止身体的训练，在身体训练时，也进行技术训练，一般说来，其间也有个比重。春秋两季，技术训练占70%，身体训练为30%。冬夏两季，技术训练占30%，身体训练为70%。

依照上述原则外，还做重点练习，冬天重在力的训练，三九练脆劲(发力)，三伏练绵劲(抻筋拔骨)，这是我当时练习摔跤的粗略概要。老师怎样教，我就怎样学。所谓口授心传，谈不到训练的计划和措施。我就是一天天，年复一年的这样去练，经过不断的练习，有些地方，由自己研究揣摩，也化为自己的东西。



我体会到勤学苦练的意义，即过去所谓一教二悟三用功的过程，摔跤运动的动作，是很复杂的，须有相当学养的人来教学指导。老师和教练所教授的技术，必须领悟其实质和精神。对某些动作有了领悟之后，就要用功苦练，那么身体训练、技术战术，才有进步的希望。无论学什么技能，都要勤学苦练，才能获得丰硕的成果。

摔跤是一项细微复杂的艰苦的运动，在实摔时，难免有些小伤和痛苦的过程。有些人因为吃不起苦，往往半途而废，有些抱着玩玩而来的目的，不能通过痛苦的关，被它吓倒而退却了。练习摔跤要有信心，不怕吃苦，能吃苦了，还要勤学苦练，苦练才能达到熟练，熟练就能生巧，以巧使力，巧则动作快，动作快才能胜人。

从前有些有本领的摔跤老师，不肯尽量地把他所有的技术经验传授给学生，有保守思想，自己留一手，不轻易地拿出来，所谓“教会徒弟，饿死师父，艺不轻传”的封建传统思想，阻碍了技术的发扬。在这种情况之下，你要进一步吸取些经验，也无法探得的，只有靠自己领会钻研，天天用心练，次数多，出汗多，才能练到功深的境地。经过三年余的学习，摔跤技术已打好了基础，随着年龄的增长，我的生活乐趣开始了转变。

从21岁起，我开始做卖艺生活的尝试，当时认为摔跤就是我的生活技能。在旧社会里，江湖卖艺者是卑贱的行当，为所谓士大夫高等阶级的人物所不齿，而我又是毫无文化的人，且没有其他技能，只有卖艺是一条出路。

边卖艺边进修

在卖艺生活中，我也力求自己技术的进步，俗语说“初学三年，天下去得，再学三年，寸步难行”，感到自己学练不够，只有虚心求上进，遇到摔跤有名的人，我是千方百计地登门叩教。这时又投沈辅吕老师，他善打弹子，指导我技术上的缺点。

摆摊卖艺时，有些老前辈来观看，我则端凳款待，香茗一杯，迎送有礼。遇有好手，我便要访问，见主人有事，稍坐即走，一次未能接谈，三次五次以至多次，终能赏我所顾，获得些教益。这些都是我进修技术的方法，我体验到多交些师友，能使我进步。技术无止境，谦虚求教是第一。

不论什么运动技术，首选要爱好，靠主观能动性和坚强的意志，作不懈的努力，才能收到很大的效果，技术猛晋，达到一定的水平。摔跤是我的生活技能，也是我终身的生活技能，练习时我总是充满着强烈浓厚的感情，专心一致，勤学苦练，即使遇到困难痛苦的地方，也咬紧牙关，坚持下去，每次练习，认真多练，一直练到筋疲力尽为止。

回想到过去的练习情况是怎样的呢?摔跤用的设备，更谈不到了，常在泥土上摔，那时一车黄土，要卖三四十个铜元。我们没有钱去买，后来东捐西凑勉强买了一些，我们爱惜运用，视同珍贵的面粉一样。

练习摔跤，难免有发生伤害事故。那时我有了伤不看医生，因为没钱去诊治。有时皮肤擦伤，用黄沙来涂抹，这是不合医理的，不讲卫生，遇到大伤，也不请医诊治，在寓所休息一两天，长时间休养，是不容许的。我记得有一次踝关节脱骱，扭成足部倒置病状。足跟在前，足背在后，在胫腓下端运动着，痛苦难熬。我自己把它按接好，稍作休息，我不管肿势未退，就出外卖艺。一般卖艺的人，都是家无隔宿之粮，是休息不起的，我只有忍痛挨过，不治而治地让它自然恢复健康。

身体训练和技术锻炼，要注意身体的营养。我那时早晨买了半斤大饼充饥，是很满足的。一日三餐，只求饱腹，谈不到营养够不够。卖艺生活不安定。如遇到黄梅九天，是最费脑筋，感到苦闷，时常下雨，不能出门卖艺，生活就成问题，只有在寓练习，来消除苦闷日子。我常作这样的想法，今天下雨，不能出外做生意，但是你要不要吃饭呢?当然要吃饭的，要吃饭就得要练习，否则是浪费粮食，如果今天不练，你将永久不能吃饭的，常以此来鞭策自己。

有了小伤在身，也得要练，练到身体不能负担大运动量时才休息。每次练习后应适当的休息，身体休息了，但脑子里是不放它休息的，我要揣摩动作要领，研究改善，挖掘不对的地方。光是练而不去默想，是不行的，要在脑子里复习几遍正确了动力定型的概念。所谓无时无刻不在练，有时睡梦中也在练，全神贯注，一心一意，要提高技术水平。这样不断的练习和默想，功夫才能渐入佳境。因此，我体会到高超的技术是建立在长期的勤学苦练和苦思苦想上面的。

我从师时，每天的练习内容上面已说过，自21～26岁时，我每天的安排是这样的：
1.清晨起身后，先做准备活动，然后做基本动作，结合徒手器械交替练习。
石担：重120斤，平常一次要练30～60下
推子：扽推一次200～400下
闪腰：100～200次
石担：
推子：
过腿：100～200次
石担：
推子：
跳蹦子：100～200次
推子：
蹬踢：100～120次
推子：
抽腿：100次以上
推子：
撩腿：120次
推子：
盘腿：100次
推子：
大梆子：50次
徒手别子：左右腿200次
小梆子：扭梆300次
推子：
摩掰子：舒筋100次左右
以上项目每天清晨练习两小时，运动量的大小，要配合适当，有节奏地进行。如果今天运动量大，练得十分疲劳，明天就采用较小的运动量练习，至于其他基本动作，仅作活动，没有列入。
2.下午卖艺实摔，遇天寒大风大雪时，在室内练习。
3.晚上练准备活动或技术辅助动作，或和老前辈淡话，吸取经验。

从失败中吸取教训

提高摔跤技术水平，除平时实摔外，还举行比赛。比赛不论输赢，都要加以研究，明确其所以然，获胜在哪里，失败在何处?都要找出其根源。如果比赛失败，连输三跤，我必揣摩对方获胜的因素和自己失败的毛病。接受教训，细心研究，找出方法，来争取胜利。回想起我在卖艺时期，第一次到济南，遇到一个姓李的和我比赛摔跤，我自以为动作柔软灵活和速度很快。当时自己没有跤衣，借用他人的跤衣，料想我的速度快，不会被对方抓到的。但是对方力量大，一时给他抓上了，又扽不开，结果输了三跤。后来，检查我失败的原因，一是没有足够的力量，二是在那时刚刚有些小成就，怕输，不敢积极进攻，遇到机会就犹豫不决，坐失良机，再要抓也难了。因此，我体会到摔跤比赛主要是全身力量的表现。虽然要用巧力来胜人，但是力量练习非常重要，是身体素质训练的重要部分。有良好的身体素质，加上熟练的技术，不难取胜于人。我接受这次教训，对摔跤的基本动作缺啥补啥。重点放在力量练习，并改进摔的技术。我愿试愿验，获得了胜利。

输跤不输把？

过去一般老人都以为"输跤不输把"，那是有一定道理的。我的体会是，输跤则把已输了，不输把则输不了跤。例如我右手抓对方的右门子，对方走外圈抓我的右直门或中心带，我已抓错了把，这时应撒手从外圈抓对方的右偏门或左边中心带，否则对方的右手锁住我的左手，右脚背步，用大挽桩方法，向右长腰甩脸，即可将我摔倒。

练习摔跤，还有什么秘诀

练习摔跤，没有什么秘诀，天下无不能做的事，人家能做，我亦能做，人家认为不能做的，我也要去做。这种能和不能，要看自己如何来对待。学习技术，起初是不能一下子就学好，只要多练，人家练三次，我练十次，多练多出汗。用自己的汗水换技术，没有不成功的。况且技术本身也无奥妙的地方，只要多练，就能达到熟练。有一定基础和相当技术水平的人，定能体会到的。

摔跤有没有速成方法？

摔跤运动的教学原则，有好几个。首先应该循序渐进，由浅到难，由简易到复杂，在全面发展身体训练的基础上，逐步提高摔跤技术水平。根据运动员不同的体型，采用不同的方法，分别对待，来适应教学的要求。有人问摔跤有没有速成方法？不练基本动作，就练实摔方法，行不行？我有些不成熟的意见，来回答这个问题。学习摔跤，要求速成未尝不可能，但是速成后不能丢掉，丢掉就前功尽弃。又因基本功夫不深，到实摔时发不出力来，所以速成以后，还要补课，加深基本功的训练。

有些人学习摔跤，喜欢多快，每天要学几个绊子，多快当然有它的好处。但不求其精，不肯加工苦练，也无良好的收获。俗语说："不怕千招会，只怕一招熟。"摔跤绊子，学会得很多，如没有经过用心用力去练，不会发挥动作的效用。要多里拣精，重点突出，来使我喜欢的常练的技术。熟练才能达到功深的佳境，我想起两个事例：

何五加而大

我听得摔跤前辈说，满清善扑营扑户中，有个叫做何五爷，是当时西营的加而大，即是西营的御教习，一生摔跤，最善用搓压，一般抓把，分八把手，但何五爷能搓十二把，且能左右一样的运用，力大灵活。一生擅长运用搓压、一生没有输跤。他用搓压绊子时，已练好旁人所不能达到的技术，他用足绊勾的动作，能够使足尖到胫腓骨的下端像钳形似的钗位对方的中部，力量大，不易挣脱，任他钩绊，和他对摔的，没有一个不输在他这个特殊的技术上。我和何五爷的侄子何坤是认识的，他谈起他伯父练习的情况：是用石球来作专项的基本训练的练习方法，先将圆形的石球放在地面上，用左脚将石球钩起来、挑甩至远方，继用右脚进行　经久练习后，又将石球置在挖好的地坑内（离地面半尺深），如前法将石球由坑内钩起、挑出，由此可以证明，何五爷善用搓压的特技，是在石球上扎了根。

小鬼崔

满清善扑营一等扑户崔某，当时人家都叫他小鬼崔，他的特长，只会一下“大得合勒”。性格诙谐，遇到和他对摔的人，他先要问对方，今天吃些什么?对方如果不肯说出来，那你吃些什么，摔后便可分晓，崔运用他的绝技——“大得合勒”将对方摔倒后吐出所吃东西。就是崔摔得重，向对方一挤紧，可能对方胸部被撞，胃受到冲击，以致呕吐。

拼出一个转环脚来

我在北京西单商场卖艺时和帮场(有相当的技术，约十来个朋友到场表演类似京剧的玩票)时摔得很起劲，没有法子，只好拼，于是拼出一个“转环脚”来将对方摔倒。这个绊子，老师没有教过我，而我不知这叫“转环脚”。当时有二等扑户米三爷在场观看频频点头，此为他所喜爱、得意的一个方法，他将褡裢内储存的银元、铜元全数倾倒出来，作为奖励，他说：“这个绊子，叫转环脚。”我也用过此功夫将三等扑户摔倒而自己成为二等扑户了。欣然自得，溢于言表。

这个绊子，在摔术部分，我已有述及，其动作结构是这样，我和对方摔时，使用“大拿别子”，但上手没有挟住对方的头，仍抓住对方上领，使用此法时，对方用排劲，把住我的腰部，我乘对方把腰时，将别住对方的腿向后撤步，同时转体180°，踢对方的底腿，摔倒对方。这是我随机应变拼出来的。由此可知如何进攻对方，如何避免对方进攻，运用身体的动力和变更动作姿势，要随机应变，运转自如，才能化险为夷，取得胜利。

摔跤三手

摔跤运动的战斗过程，是储备力量的现场表现，运用强大的力量，灵敏便捷、运转自如，巧妙地进行方法，使自己的身体保持在一定的支撑点上，将对方摔倒。在摔时，运用手法，可以测知对方的技术水平，也是自己技术的自我检查。

1. 见手：技术高超，没有和对方相曳时，已知对方的意图，即不抓对方跤衣，马上使用方法，使对方掼出去。一搭手，骤用绊子，把对方摔倒，这种绊子叫“见手绊子”。

2. 认手：我一手抓住对方跤衣，乘对方没有抓住我时，另一手先行一步，趁机拨入，进行方法。

3. 攥手：先捏牢对方的手，双方互相抓把，我抓到得力的把，然后用绊子进攻。

过去有两种跤的说法?

过去教授摔跤的人，常有两种跤的说法，一种是力气跤，另一种是功夫跤。也按照学习摔跤者的年龄大小来确定其教学内容。力气跤，适用于20~30岁的人练习，因为练习柔软性活动较差，所以多练习力气、多实摔锻炼。但力气跤没有弹力、穿跤衣摔、缺乏柔软性，各种绊子的形式可以学会、但摔时用得上用不上还是问题。功夫跤在十五六岁开始练习，注重基本活动和柔软性活动，徒手、器械要求均严格。例如、耗腿、头要捆在脚尖上；腰部要能下腰（上体后仰、两手扶地再站起来）；力量练习，举重要推举60公斤以上，最好超过自己的体重。身体素质训练、结合摔跤专项训练，逐步提高成为功深的摔跤者。

为什么形成一面用？

摔跤技术，练到了有相当成绩，即基本功夫很深，方法运用灵活，在实摔时，才能左右进攻，胜利在望。一般说来，练习摔跤技术，都能学会左右进攻方法。但有些人，因为基本功差，摔时将形成一面用的后果。不练基本功，一上就摔，如果对方技术较差，那自己的技术可以发挥出来。如果双方技术程度相等，则自己的技术就不能发挥了。如遇到强有力的对手，更谈不到自己技术的发挥，连腿也抬不起来。日子一长，变成"拿窄"，即被高超技术的对方所控制。只知防守，不敢进攻，叫做"跤盯子"。被人紧挤自己无招架余地，顺着对方摆布，形成"拿顺"的颓势，导致出现这种局面的原因，归根结底，还是基本功没有练好。

随机应变，用法灵活的一个例子

随机应变，灵活运用方法，是思想、体力、技术三结合的成果。摔跤运动的锻炼达到一定水平，才能在实摔时，灵活套用绊子，随机应变，来应付对方的进攻。例如甲和乙比赛，用右对右跤架，甲上手抓乙上领，底手抓乙小袖，乙的抓法和甲相同，甲走三点步，来带乙移动，本想使用"扒子"，乙感觉到甲要用扒子，就将重心移到左脚上，甲因乙重心已移动，使不上扒子，于是改用"大得合勒"，把乙摔得四平倒地，这是甲能随机应变、灵活运用方法的结果。过去摔跤前辈说："穿了跤衣，要做土地文章，临时要有变化。"文章在土地上做，意思就是摔时要动脑筋，找对策，动作多样化，见机而作，灵活运用，是获胜的有利条件。

实摔时为什么要带动对方走动？

抓把后在相曳相距的情况下，为了进行方法，通常先运用步法，来带动对方，使其重心位置移动，处于不平衡的状态。不论用哪一种步法，目的是带动对方，自己要走得好，使对方不能掌握重心，因走而倒。使用绊子时要找出对方倒地的地方，有时两人同时倒地，就是进行方法时，对方倒地，自己也倒地，察其原因，是因为带动对方时，自己步子乱走，绕在对方步法中，结果，为对方欺倒（砸倒）或跟对方同时倒地，在比赛中成为平局。因此，要经常练习步法，在练基本功后，作为放松动作来加深步法练习，这是很重要的。步法熟练后，在摔时自然会走得开，走得好。

如何抓得力的把？

抓把时要有辨别能力，要抓得力的把，那么怎样抓得力的把呢?一般说来，手法敏捷，抓得合适，使劲有力，不被对方锁死，以便使用方法进攻。

1. 抓要适时，见手即抓。

2. 抓时手指的位置要准确。

3. 肘要屈，一可保护自己，二可发力。臂直则不易发力，且易被对方锁住，关节容易受伤。

以抓小袖为例，从上臂外面抓，是不得力的，且易被对方锁住四指；应在对方上臂里边或下面去抓，四指在内，拇指在外，如四指在外，则不得力而易受伤害。又如抓上领时，应四指在外，拇指在内屈肘，臂和腕像调羹似的屈势，术语叫"羹池领"，又叫"磨盘领"。

左、右跤架的补充说明

在基本技术部分的步法中，已将跤架站立姿势和左架右架的名称，作了简单说明，为了初学者易于明了起见，再作补充如下。

1. 出左架的，则为左面用，出右架的为右面用，这是指一般而说的。

2. 如甲出左架，乙出右架，这是左对右架；甲出右架，乙出左架，是右对左架。这种左对右或者右对左架，叫做“顺架”。意思是顺其次序而言的。

3. 如甲出左架，乙也出左架，是左对左架；甲出右架，乙也出右架，是右对右架。这种左对左或右对右架，叫做“相架”。意思是同样架式而交互站立的。

4. 一般说来，出左架的，他的左手为上手，右手为底手，右腿为虚腿，左腿为底腿。

有的人只能一面用（能用左架而不能用右架）时，如出左架的上手（左手）通常是抓对方的上把（上领），底手（右手）抓对方的下把。如果底手抓对方的上把，算是抓错了，抓错了，将把自己置于倾危状态。若左右都能用，则不会出现此现象。因此，摔跤的技术训练，要达到左右都能运用的要求，才能制胜于人。

跤架的步法

出什么跤架，抓把后用什么步法来带动对方，这个问题应提出来研究一下。

一般说来，如出顺架（左对右或右对左）都用三点步，过去我用右架时，常用此步法，走起来比较顺些，但也有吃亏的地方。我遇到过擅用“落步脚”的对手，他经常和我摔，我出右架，他出左架，照例我用三点步，但一带动他，我就输在他的落步脚上。屡战屡败，相持时，我竟不敢带动他了，老前辈对我说，走三点步要敢走，步子要大一些，结果还是输。在失败中吸取教训，经很久的苦思，研究怎样来逃脱落步的攻势，于是改用“磨盘步”和他再摔，结果我就赢了。

为什么我用三点步要输呢?我走三点步来带动对方，目的使他重心移动，我左腿靠近他的右腿以便使用方法进攻，结果对方重心没有移动，而我走三点步时，自己的重心移动了，已处于被动的地位，他乘我走三点步时，左脚踢我右脚，所以我就输了。因磨盘步获胜原因，主要在走磨盘步（左脚上一步，脚尖在对方左脚外侧）和他距离较近，同时我上手（右前臂和腕用力向右下拉）左手向外支推，使对方上体摇动，不能用落步脚来踢我，且我可用扑脚方法踢对方，使之倒地（我经常用磨盘步结合大梆子练习）。

经验告诉我，遇到顺架（右对左）我出右架时，常用磨盘步和车轮步，逢着相架时（左对左）或（右对右），我用三点步或后撤步，然后再用方法进攻。这些都是就我个人所用的，仅供参考而已（练习三点步、车轮步也要和大梆子结合）。

在实摔时我常用的方法

老师教我的摔跤方法（各种绊子），在比赛战斗中，我自然把它运用起来。可是左手无名指受伤脱骱，割去两节后(前面已说过)以至底手无力抓把，同行中都认为我不能在这个行当继续了。我当时也有改行的意思，但因我无其他技能，改行没有把握，受着生活的压迫，只有走这条路才能活下去。左手无力是我不可挽救的缺点，有了缺点，要想法补救，从缺点上找出路，研究改善。经过很长时间的运用，总结出了下列这些方法，有些从老方法里推陈出新而变为自己的东西，也是我常用的方法。

（一）右对右的跤架

（1）支别子和扒子

按照摔跤的路子，我左手应先抓对方小袖，但我不抓小袖，而抓对方的直门，诱使对方扽把，即扽我的左手，将对方直门拉开，乘机我右手迅速抓

对方的右偏门，同时，我左手堵住对方右前臂。我的左手是虚抓的，利用对方扽把，我即使用绊子。

如对方跤架高，我利用其向前的扑劲，用后撤步进行支别子方法。如对方跤架低，向后排劲大，我利用其蹬地时进行扒子方法，使对方倒地。

（2）扑脚

①出跤架时，对方左手抢底把将抓我右前袖，我右手由对方内侧揪住其左上臂，往下致使对方重心向前，右腿用车轮步，离对方左踝节处。利用对方右腋张开时，我左手由下向上握对方的右上臂，这是使用“扑脚”的方法。

②对方左手抢把抓我小袖，我右手于下扶住其右肘节，左手由上往下推对方的左肘节，如对方松把，我要迅速抢对方的把；如对方不放把，仍用劲抓我小袖，我用左手托住右手按住对方的肘节，用车轮步右脚踢对方左腿，使对方倒地。

③因跤衣大，袖短，对方左手将我小袖和直门一起掏进去，我支不开时，用右手由内部锁住其左肘节，左手抓对方右小袖，先用后撤步，带动对方重心前移，用“争”的力量，即右手向下揿，左手向上支，同时改用车轮步，踢对方左脚踝。

（3）搓压

因跤衣大，袖短，对方左手将我小袖和直门一起掏进去，我右手抓对方右手腕，左手抓对方右小袖或上臂。右手用力下拉，迫使对方肘带伸直；左手向前推，使对方身体向左转；同时我左脚用跳步，右脚搓对方左脚，使对方倒地。

（4）揣

双方抓法同（3）。我右手向下拉、左手向前推时，如对方重心前移，我用后撤步，使对方左腿向前移动，左腿背步，用“揣”的方法（倒口袋），使对方倒地。

（5）扒子

双方抓法同（4）。如对方排劲大，我左手向前推，右手向下拉，乘对方身体向前顶时，我两手向右侧拉，同时用扒子方法（我右腿扒对方的右腿），使对方倾倒。

（6）揣二

对方左手抓我上领，右手抓我小袖；我右手抓对方上领，左手拢住对方左肘节。我松上领扽向对方抓我小袖的右手，用后撤步带动对方前移，左脚后撤一步，右脚向前横半步，用“揣”的方法，使对方倒地。

（7）别子

双方抓法同（6）。如果我扽不开对方抓我小袖的底把，我左手揪住对方肘带，使对方右前臂紧贴我胸，右手改抓对方上领或挟住其头，用“别子”方法，右脚别住对方的右脚，长腰，甩脸，使对方倒地。

（8）大得合勒

对方左手抓我中心带，右手抓我上领；我的抓法和对方相同。我左脚走磨盘步，同时我右手改抓上领，圈对方的左臂，对方逃脱左臂，我速抓对方的右偏门，进行“大得合勒”方法。如对方跤衣小，抓偏门，我左手可向上挟住对方右锁骨，前臂横住其颈部，用大得合勒方法（最好胸部贴住对方胸部）使对方倒地。

（9）脑切子

抓法同（8）。我右手圈对方左臂，或扽开右臂后，我右腿后撤，左手迅速抓对方右手背向胸前拉下来（如拉不下，我左肩向上顶住其右前臂，右手按住其右手背，下压），迫使对方逃脱右手，乘其逃脱时，连用“脑切子”方法摔倒对方。

（10）拟闪

双方抓法同（9）。我右手抓对方手背，向胸前拉下时，对方不逃脱，而左手上来了。这时，我乘对方左臂张开腋窝，迅速放掉对方右手，右肩放松，左臂改拟入对方左腋下，手扳住其肩部后面，右腿用车轮步，进行“拟闪”方法，使之倒地。

（11）揣三

对方左手抓我小袖，右手抓带子，我扽开对方所抓的小袖（左手推对方左肘内侧，右手向后撤），右手迅速封住其左肘，左手虚推对方右手背（抓带

子的手），用后撤步，带动对方底腿（左腿）向前，抓右肩，转体，用“揣”的方法，使对方倒地。

（12）切子

抓法与（11）同。我扽不开对方底手（抓我的小袖）时，右手速抓对方右小袖或握住其左肘带，身体后撤，左脚上步，同时右肩顶住对方的右肩，右臂内转，右手推对方右膝节外侧，右腿使用“切”的方法（右腿切对方右腿），身体向前下方扑，摔倒对方。

（13）钻踢

对方左手抓我小袖，右手盖后圈；我两手抓对方带子。乘对方用力向内拉时，我身体下蹲，两手用力向前推，头钻向对方右腿内侧，右腿用“扑脚”方法，踢对方左腿。

（14）钻头里冲

如对方个子高，力大，我左腿不能冲入其右腿内侧时，则左腿改向左侧上一步，同时钻头，右腿踢对方右腿（即里冲子）。

（15）钻头小得合勒

抓法同（13）。当我钻头时，如果对方底步（左腿）向前时，我迅速用“小得合勒”方法（即钻头小得合勒）摔倒对方。

（16）撩勾子与扒踢子

我两手封住对方的两手（两手推对方肘节或抓腕）后，迅速以右手改抓对方上领，用后撤步，同时上手横向右，使对方底腿向前移动时进行“撩勾子”方法。

如果对方底腿（左腿）不动，向后排劲大，我迅速左腿背步，右腿改用“扒踢子”摔倒对方。

（17）手别子，手擢子，小得合勒

对方底手（左手）先抓住右小袖，右手抄住我右腋窝时。

①我左手揪住对方右肘节或上臂，右脚上半步置在对方右脚内侧，左腿背步，转体，右肩顶住其右肩，同时右手使用“手别子”方法（我右手别住对方右膝外侧）。

②对方抓法同上。当对方向左前扑劲大，重心前移，我右手从对方左腋窝抄入抹肩（扳住肩后面），如对方劲大而抄不上，可改抓左带子；同时，我左臂放下内耗，手推对方右膝节内面，右腿背步，右手用力向右后簸（即拉的意思），这是手擢子。

③对方抓法同上。对方右手向左前趟（推）后随即向后拉，右手抄入我左腋下抹肩时，我身体微向下弯，左手放下，扳住对方右膝外面，左腿进入对方裆内，右胸紧贴其胸前，用“小得合勒”方法摔倒对方。

（二）右对左的跤架

（1）搓压

我出右架，左手抓对方右小袖，右手推对方左前臂；对方右手抓我左前臂、左手推我右前臂。我右手向前推，左手向右横推，使双方重心向左，用跳步，右腿搓对方左腿，使对方倒地。

（2）冲踢

用上法搓不动对方时（因对方重心向前），我左腿迅速从对方左腿外侧改冲其左腿内侧，同时右手向上推对方左上臂，左手向左侧位，左腿踢对方右腿，这叫“冲踢”，将对方摔倒。

（3）抱胳膊别子

抓法与（1）同。我左脚后撤步，带动对方右脚前进，使其重心向前，我右手放掉对方左上臂，由下向上抱住对方右胳膊，右腿用别子（右腿别住对方左腿）进行，使对方倒地。

（4）搀管

抓法与（1）同。对方排劲大带不动对方时，我左脚上步，同时右腿放在对方左腿外侧（我右大腿管住对方左大腿），右手抱对方右胳膊，两手向前上推（即管），使之倒地。

（5）别子和挽

我左手抓对方小袖，右手抓上领；对方右手抓我小袖，左手抓上领。我右手走外圈改抓对方上领，同时左脚走磨盘步，右肩向上用力顶对方左前臂，扽脱被抓的上领，左臂夹对方的头，右腿用别子方法

（右腿别住对方右腿），摔倒对方。在我抻开对方上领时，如果对方跤架低，左手把住我腰，其右手放掉小袖，改踢我右膝关节时，我迅速将右臂放松，去圈对方左上臂，半进胯，用挽的方法（转体摔），使对方倒地。

（6）挟头揾

我左手抓对方右小袖，右手抓上领；对方右手抓我左小袖。当对方左手想抱我腰时，我右前臂顶住其左肩（即羹池领，或叫磨盘领），走三点步，带动对方，把右边腰部诱给对方把腰机会，如对方没有用力抱我，则坐腰后撤。继续走三点步或磨盘步，再给对方用，如对方用力把腰，我松右前臂，张腋窝，挟住对方的头（如对方双肩高耸，我右臂从其肩背后揪住其右腋后面），在对方抱腰开始发力时，我迅速背步，用揾的方法摔倒对方。

（7）盖后圈揾，别子，脑切子

我左手抓对方小袖，右手盖后圈；对方右手抓我左小袖，左手用下把抓我后圈。我走磨盘步或三点步带动对方，同时我头颈右面抢入对方颈劲面。对方下把用力向内拉时，我用揾的方法（对方重心偏左），进行。如对方不向外支进，我用别子或脑切子（对方重心偏右）来摔倒对方。

（8）下把揾和扠闪

我左手抓对方右小袖、对方右手抓我左小袖。对方左手（上手）抓我上领时，我右手向对方左腋下扠入，扳住其左肩后面，左脚走磨盘步带动对方，同时我头挤住对方的右肩。如对方左脚向前移动，我迅速右脚上步，使用揾的方法，使之倒地。

如对方身体向后排时，我右脚改车轮步，用揾闪方法（我右手向下拉对方左肩，右手向下支），摔倒对方。

（9）下把揾和小得合勒

我左手抓对方右小袖，右手抓对方后圈（下把）；对方右手抓我左小袖，右手盖后圈（上把）。我左脚走磨盘步，带动对方。如对方底步（右脚）前移时，我右脚上步，使用下把揾的方法（即入），摔倒对方。

如对方底步不动而身体向下排时，我吸，用小得合勒方法（即右扠右打小得合勒）。

如对方左手放掉盖后圈，吸势向内转臂、左手掌握我右膝内面时，我迅速将左腿改用小得合勒方法（即右扠左打小得合勒）。

（10）胯蹦，捆腿，拦门踢和拦门削

我左手抓对方右小袖或右直门，右手（下把）抓后圈；对方右手抓我左小袖，左手抓领或后圈。

①我走磨盘步带动对方，右脚上步插入对方裆内，进胯，用蹦子方法（这是胯蹦）。

②如对方没有倒地，而其左脚已移动向前时，我左手放掉抓对方的小袖，弯体向下，同时左手捆住其右小腿外侧（即支牢右小腿）右胯挤对方左胯前面（这是捆腿）。

③因对方抓我小袖、用力拉紧，我左手不能向下捆住其小腿时，我右手向上提，左手向下拉，同时左脚踢对方的左脚（这是拦门跤，或称拦门踢）。

④对方跤架高，和我距离近，我左脚不能踢对方时（踢则有被对方欺倒的可能），改用拦门削的方法，右边胸部贴住对方左胸并向前顶，左手向下拉，同时我左小腿后面削住对方右膝后面（这是拦门削）。

（11）摘胳膊揾，摘胳膊挽和摘胳膊小得合勒

我左手抓对方右小袖，右手抓上领；对方右手抓我左小袖，左手抓右上领。我走磨盘步带动对方，左手放掉小袖，改抓对方左手背（对方抓我上领的手），用抻上领的方法，先抻开上领，将其左手拉到自己左胸前，我右手改抓其后圈。这样：

①如对方跤架高，我则进胯，转体，进行揾的方法（这是摘胳膊揾）。

②如对方跤架低，我左脚背步，半转体，长腰，用挽的方法进行（这是摘胳膊挽）。

③如对方重心向后，排劲大，我先松右胯，用小得合勒方法进行（这是摘胳膊小得合勒）。

（12）摘胳膊小得合勒

对方右手抓我左小袖，左手抓右上领；我左手抓对方右小袖，右手抓上领。当对方右手摘我右臂，左手盖我后圈时，我迅速上底步（左腿），身体下蹲，右腿使用小得合勒摔倒对方。

（13）靠

双方抓法同（12）。当对方右手摘我右手，左手盖我后圈时，我右臂已被拉直，要转臂，掌向上、前臂贴住对方胸部，右腿上步，右胯贴住对方右大腿后面，身体下蹲，右上臂和肩贴住对方左边胸，并向前靠（即撞的意思）。

（三）防守和反攻的例子

（1）别子

（右对右）对方使用别子，右腿别我右腿时，我身体下蹲，底腿（左腿）踢对方的底腿来破之。这叫“踢底撞”。这时如没有踢倒对方，我和对方离开稍远，但重心仍稳，可再进行其他方法。

（右对左）对方用别子，左腿别我左腿，我右腿可用插扦、削掳来破之。

（2）切子

（右对左）对方用切子，左腿向前划成弧形，切我左腿，我用顺的方法，不让其切住，左腿随即向后划成弧形，左手却住对方膝带外面（即向后握），两肩上耸，腰部放松，右手把住对方腰部向左推。

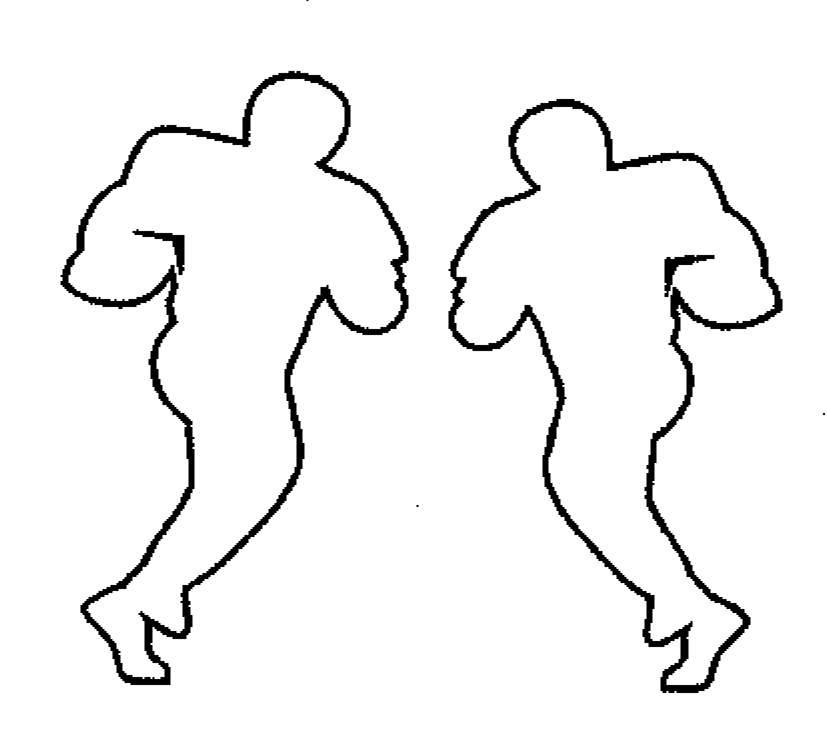
（右对右）对方用切子时，右腿切住我右腿时，我用大挽桩方法〔上体微向左封，同时右腿蹦直（抢劲），右手向下扎〕。

如对方切我大腿，我不用大挽桩，而用磨的方法，势必左脚上步，右脚后撤，左手把住对方腰部，右手推对方右膝关节，而变成左架，但这已陷入对方的跤路了。如果我两面都能用，那是可以进行的。

（3）得合勒

（右对左）对方左腿用小得合勒，下跪盘我右小腿，我用“和”的方法（即小挽桩），身体下蹲，向前攀（和的意思）。

（右对右）对方右腿下跪，盘我左腿时，我身体向右转，用跪腿方法，左腿下跪，落在对方膝部后面，合勒摔倒对方。





右起：
国家体育总局重竞技管理中心副主任宋兆年、作者（代表香港队获团体第二名）
国家摔跤队主教练田景生、国家大学生队主教练孙庆国
国家体育总局重竞技管理中心党组书记常剑萍、美籍华人翁启修博士



前排右起：
著名摔跤家李宝茹、杨子明、王怀宝、李·巴特尔
后排右起：
作者、作者年轻时期的师兄周明贵（柔道国际级裁判）



左一 作者
左二 2004 年雅典奥运会摔跤队教练王忠义
左三 当今跤坛至尊北京体育大学王德英教授
左四 山西省体育局副局长、20 世纪 70 年代著名摔跤家
左五 原国家队主教练、一代跤王董雅臣



左一 田景生、左二 作者、左三 王忠义